

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-960** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Betea Catalin	28 ani	F	1.73 m	115.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-960** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Betea Catalin	28 ani	F	1.73 m	115.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe 365	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-960** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Betea Catalin	28 ani	F	1.73 m	115.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	450 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-960** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Betea Catalin	28 ani	F	1.73 m	115.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-960** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Betea Catalin	28 ani	F	1.73 m	115.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-960** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Betea Catalin	28 ani	F	1.73 m	115.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-960** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Betea Catalin	28 ani	F	1.73 m	115.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	