

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-975** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Diana	26 ani	F	1.53 m	88.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de icre	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-975** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Diana	26 ani	F	1.53 m	88.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Ficat de pui fript	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-975** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Diana	26 ani	F	1.53 m	88.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-975** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Diana	26 ani	F	1.53 m	88.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-975** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Diana	26 ani	F	1.53 m	88.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Pipote de pui	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-975** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Diana	26 ani	F	1.53 m	88.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-975** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Diana	26 ani	F	1.53 m	88.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	