

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-976** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula Maria	22 ani	F	1.68 m	78.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Amestec de legume de vara Iglo	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-976** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula Maria	22 ani	F	1.68 m	78.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-976** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula Maria	22 ani	F	1.68 m	78.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-976** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula Maria	22 ani	F	1.68 m	78.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-976** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula Maria	22 ani	F	1.68 m	78.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Mure	150 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 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-976** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula Maria	22 ani	F	1.68 m	78.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Mure	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-976** din data: **11.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula Maria	22 ani	F	1.68 m	78.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Zmeura	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	