

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-982** din data: **15.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitac Cristina	40 ani	F	1.67 m	82.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-982** din data: **15.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitac Cristina	40 ani	F	1.67 m	82.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-982** din data: **15.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitac Cristina	40 ani	F	1.67 m	82.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-982** din data: **15.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitac Cristina	40 ani	F	1.67 m	82.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-982** din data: **15.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitac Cristina	40 ani	F	1.67 m	82.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-982** din data: **15.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitac Cristina	40 ani	F	1.67 m	82.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Carob SanoVita	10 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-982** din data: **15.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitac Cristina	40 ani	F	1.67 m	82.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	