

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-998** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucu Larisa	21 ani	F	1.64 m	77.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-998** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucu Larisa	21 ani	F	1.64 m	77.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-998** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucu Larisa	21 ani	F	1.64 m	77.2 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	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-998** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucu Larisa	21 ani	F	1.64 m	77.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Morcovi cruzi	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-998** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucu Larisa	21 ani	F	1.64 m	77.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-998** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucu Larisa	21 ani	F	1.64 m	77.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-998** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucu Larisa	21 ani	F	1.64 m	77.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	