

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-999** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Alina	28 ani	F	1.69 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-999** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Alina	28 ani	F	1.69 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Covalact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-999** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Alina	28 ani	F	1.69 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-999** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Alina	28 ani	F	1.69 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-999** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Alina	28 ani	F	1.69 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-999** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Alina	28 ani	F	1.69 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Covalact	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-999** din data: **11.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Alina	28 ani	F	1.69 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	