

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1003** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marc Ioana	35 ani	F	1.68 m	70.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pipota de pui fiarta	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1003** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marc Ioana	35 ani	F	1.68 m	70.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	350 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1003** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marc Ioana	35 ani	F	1.68 m	70.4 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1003** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marc Ioana	35 ani	F	1.68 m	70.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1003** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marc Ioana	35 ani	F	1.68 m	70.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1003** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marc Ioana	35 ani	F	1.68 m	70.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1003** din data: **16.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marc Ioana	35 ani	F	1.68 m	70.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 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	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	