

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1013** din data: **22.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	35 ani	F	1.55 m	75.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Bacon afumat Cris-Tim	40 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1013** din data: **22.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	35 ani	F	1.55 m	75.5 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	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1013** din data: **22.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	35 ani	F	1.55 m	75.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1013** din data: **22.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	35 ani	F	1.55 m	75.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1013** din data: **22.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	35 ani	F	1.55 m	75.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	200 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1013** din data: **22.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	35 ani	F	1.55 m	75.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12%	15 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1013** din data: **22.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Cristina	35 ani	F	1.55 m	75.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	