

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1048** din data: **31.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Luca Codruta	27 ani	F	1.53 m	73.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1048** din data: **31.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Luca Codruta	27 ani	F	1.53 m	73.5 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	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1048** din data: **31.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Luca Codruta	27 ani	F	1.53 m	73.5 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1048** din data: **31.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Luca Codruta	27 ani	F	1.53 m	73.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1048** din data: **31.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Luca Codruta	27 ani	F	1.53 m	73.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1048** din data: **31.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Luca Codruta	27 ani	F	1.53 m	73.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1048** din data: **31.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Luca Codruta	27 ani	F	1.53 m	73.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval ras	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	150 g	