

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1058** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Ramona	33 ani	F	1.52 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1058** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Ramona	33 ani	F	1.52 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Pomelo	200 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1058** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Ramona	33 ani	F	1.52 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	120 g	
		Migdale	15 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1058** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Ramona	33 ani	F	1.52 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Supa crema de legume	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1058** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Ramona	33 ani	F	1.52 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Compot de ananas	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1058** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Ramona	33 ani	F	1.52 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	100 g	
Sambata	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1058** din data: **16.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Ramona	33 ani	F	1.52 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare I	Pere	120 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	