

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1063** din data: **19.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Melinda	22 ani	F	1.70 m	97 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Creveti	150 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1063** din data: **19.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Melinda	22 ani	F	1.70 m	97 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	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Branza feta	100 g	
		Castraveti	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1063** din data: **19.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Melinda	22 ani	F	1.70 m	97 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1063** din data: **19.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Melinda	22 ani	F	1.70 m	97 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1063** din data: **19.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Melinda	22 ani	F	1.70 m	97 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1063** din data: **19.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Melinda	22 ani	F	1.70 m	97 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1063** din data: **19.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Melinda	22 ani	F	1.70 m	97 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Varza	200 g	