

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1078** din data: **07.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Anamaria	21 ani	F	1.60 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu unt si mai putin zahar Leibnitz	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1078** din data: **07.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Anamaria	21 ani	F	1.60 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1078** din data: **07.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Anamaria	21 ani	F	1.60 m	72 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	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1078** din data: **07.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Anamaria	21 ani	F	1.60 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu unt si mai putin zahar Leibnitz	40 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1078** din data: **07.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Anamaria	21 ani	F	1.60 m	72 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1078** din data: **07.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Anamaria	21 ani	F	1.60 m	72 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Morcov fiert	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1078** din data: **07.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Anamaria	21 ani	F	1.60 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu unt si mai putin zahar Leibnitz	40 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	