

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1095** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alexandra	34 ani	F	1.58 m	57.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1095** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alexandra	34 ani	F	1.58 m	57.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1095** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alexandra	34 ani	F	1.58 m	57.8 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	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1095** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alexandra	34 ani	F	1.58 m	57.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mix 4 seminte SanoVita	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1095** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alexandra	34 ani	F	1.58 m	57.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mix 4 seminte SanoVita	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1095** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alexandra	34 ani	F	1.58 m	57.8 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	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1095** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alexandra	34 ani	F	1.58 m	57.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	