

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1106** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Denisa	22 ani	F	1.67 m	103.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1106** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Denisa	22 ani	F	1.67 m	103.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pomelo	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1106** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Denisa	22 ani	F	1.67 m	103.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 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-1106** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Denisa	22 ani	F	1.67 m	103.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1106** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Denisa	22 ani	F	1.67 m	103.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza ricotta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pomelo	350 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Vineri	Cina	Branza ricotta	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1106** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Denisa	22 ani	F	1.67 m	103.9 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	40 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1106** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Denisa	22 ani	F	1.67 m	103.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	40 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	