

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1128** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Emanela	26 ani	F	1.75 m	153 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Varza	100 g	
Luni	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1128** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Emanela	26 ani	F	1.75 m	153 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Telemea rasa	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1128** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Emanela	26 ani	F	1.75 m	153 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1128** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Emanela	26 ani	F	1.75 m	153 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1128** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Emanela	26 ani	F	1.75 m	153 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1128** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Emanela	26 ani	F	1.75 m	153 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Scortisoara macinata	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1128** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trif Emanela	26 ani	F	1.75 m	153 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	