

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1153** din data: **19.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Al-issa Larisa	29 ani	F	1.61 m	64.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	25 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1153** din data: **19.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Al-issa Larisa	29 ani	F	1.61 m	64.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	50 g	
Marti	Gustare II	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1153** din data: **19.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Al-issa Larisa	29 ani	F	1.61 m	64.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1153** din data: **19.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Al-issa Larisa	29 ani	F	1.61 m	64.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	
Joi	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1153** din data: **19.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Al-issa Larisa	29 ani	F	1.61 m	64.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Ridiche	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1153** din data: **19.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Al-issa Larisa	29 ani	F	1.61 m	64.8 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	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1153** din data: **19.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Al-issa Larisa	29 ani	F	1.61 m	64.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	