

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1159** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trincota Lavinia	38 ani	F	1.54 m	72.4 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	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Creveti	100 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1159** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trincota Lavinia	38 ani	F	1.54 m	72.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Merisoare deshidratate	10 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1159** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trincota Lavinia	38 ani	F	1.54 m	72.4 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	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1159** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trincota Lavinia	38 ani	F	1.54 m	72.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1159** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trincota Lavinia	38 ani	F	1.54 m	72.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Caciotta	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1159** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trincota Lavinia	38 ani	F	1.54 m	72.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Branza Caciotta	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1159** din data: **25.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trincota Lavinia	38 ani	F	1.54 m	72.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	