

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1160** din data: **26.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Noemi	30 ani	F	1.62 m	76.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1160** din data: **26.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Noemi	30 ani	F	1.62 m	76.8 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	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1160** din data: **26.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Noemi	30 ani	F	1.62 m	76.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1160** din data: **26.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Noemi	30 ani	F	1.62 m	76.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1160** din data: **26.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Noemi	30 ani	F	1.62 m	76.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1160** din data: **26.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Noemi	30 ani	F	1.62 m	76.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigei	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	40 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1160** din data: **26.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurca Noemi	30 ani	F	1.62 m	76.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	