

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1162** din data: **01.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Alina	33 ani	F	1.53 m	82.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1162** din data: **01.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Alina	33 ani	F	1.53 m	82.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1162** din data: **01.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Alina	33 ani	F	1.53 m	82.3 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	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Creveti	100 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1162** din data: **01.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Alina	33 ani	F	1.53 m	82.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1162** din data: **01.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Alina	33 ani	F	1.53 m	82.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1162** din data: **01.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Alina	33 ani	F	1.53 m	82.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu oua (o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1162** din data: **01.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Alina	33 ani	F	1.53 m	82.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Gem de fructe fara zahar	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	