

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1168** din data: **05.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturza Ancuta	46 ani	F	1.63 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei de Buzau	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Sana	250 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1168** din data: **05.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturza Ancuta	46 ani	F	1.63 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Sana	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1168** din data: **05.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturza Ancuta	46 ani	F	1.63 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cascaval	50 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei de Buzau	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1168** din data: **05.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturza Ancuta	46 ani	F	1.63 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Sana	250 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1168** din data: **05.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturza Ancuta	46 ani	F	1.63 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Branza ricotta	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei de Buzau	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1168** din data: **05.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturza Ancuta	46 ani	F	1.63 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei de Buzau	40 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana	250 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rucola	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1168** din data: **05.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sturza Ancuta	46 ani	F	1.63 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine alba	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	