

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1173** din data: **09.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zelincu Larisa	28 ani	F	1.68 m	86.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1173** din data: **09.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zelincu Larisa	28 ani	F	1.68 m	86.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Ceapa rosie	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1173** din data: **09.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zelincu Larisa	28 ani	F	1.68 m	86.8 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	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 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-1173** din data: **09.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zelincu Larisa	28 ani	F	1.68 m	86.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Compot ananas	300 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1173** din data: **09.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zelincu Larisa	28 ani	F	1.68 m	86.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1173** din data: **09.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zelincu Larisa	28 ani	F	1.68 m	86.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1173** din data: **09.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zelincu Larisa	28 ani	F	1.68 m	86.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	50 g	