

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1197** din data: **23.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Liliana	31 ani	F	1.60 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1197** din data: **23.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Liliana	31 ani	F	1.60 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Zucchini	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1197** din data: **23.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Liliana	31 ani	F	1.60 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1197** din data: **23.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Liliana	31 ani	F	1.60 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba radauteana (o portie)	350 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1197** din data: **23.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Liliana	31 ani	F	1.60 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1197** din data: **23.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Liliana	31 ani	F	1.60 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1197** din data: **23.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihali Liliana	31 ani	F	1.60 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	