

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1254** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Cristina	19 ani	F	1.72 m	106 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Chia	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 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-1254** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Cristina	19 ani	F	1.72 m	106 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1254** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Cristina	19 ani	F	1.72 m	106 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1254** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Cristina	19 ani	F	1.72 m	106 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1254** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Cristina	19 ani	F	1.72 m	106 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	200 g	
		Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1254** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Cristina	19 ani	F	1.72 m	106 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1254** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Cristina	19 ani	F	1.72 m	106 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	