

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1257** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	0 ani	F	1.63 m	78.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 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)	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1257** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	0 ani	F	1.63 m	78.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Unt 40%	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1257** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	0 ani	F	1.63 m	78.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt 40%	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1257** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	0 ani	F	1.63 m	78.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1257** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	0 ani	F	1.63 m	78.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1257** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	0 ani	F	1.63 m	78.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1257** din data: **11.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	0 ani	F	1.63 m	78.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Branza feta	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Chia	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	