

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1287** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Recalo Anamaria	24 ani	F	1.60 m	56.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1287** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Recalo Anamaria	24 ani	F	1.60 m	56.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Ayran	350 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Salau gatit	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1287** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Recalo Anamaria	24 ani	F	1.60 m	56.6 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1287** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Recalo Anamaria	24 ani	F	1.60 m	56.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1287** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Recalo Anamaria	24 ani	F	1.60 m	56.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Ayran	350 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1287** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Recalo Anamaria	24 ani	F	1.60 m	56.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1287** din data: **31.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Recalo Anamaria	24 ani	F	1.60 m	56.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Salau gatit	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	