

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1303** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Melissa	19 ani	F	1.64 m	69.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1303** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Melissa	19 ani	F	1.64 m	69.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de rata	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1303** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Melissa	19 ani	F	1.64 m	69.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1303** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Melissa	19 ani	F	1.64 m	69.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1303** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Melissa	19 ani	F	1.64 m	69.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1303** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Melissa	19 ani	F	1.64 m	69.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Afine	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1303** din data: **15.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Melissa	19 ani	F	1.64 m	69.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii	100 g	