

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1431** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Fette Biscottate	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1431** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Portocale	150 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Parmezan	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Mere	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Carne slaba de vita	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1431** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Croissant	45 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Mere	100 g	
		Mandarine	80 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	300 g	
Miercuri	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Rosii	80 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1431** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fette Biscottate	50 g	
		Unt	20 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Kiwi	100 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1431** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fette Biscottate	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Sote de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Parmezan	30 g	
		Cascaval Grana Padano	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1431** din data: **22.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sangerian Mirabela	31 ani	F	1.65 m	64.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Salata de fructe	300 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ciuperci sote	100 g	
		Parmezan	20 g	
		Salata de fructe	200 g	
Sambata	Gustare II	Parmezan	40 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	