

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1445** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goldis Evelina	25 ani	F	1.68 m	85.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	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	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1445** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goldis Evelina	25 ani	F	1.68 m	85.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1445** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goldis Evelina	25 ani	F	1.68 m	85.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1445** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goldis Evelina	25 ani	F	1.68 m	85.5 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	Nectarine	350 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1445** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goldis Evelina	25 ani	F	1.68 m	85.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1445** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goldis Evelina	25 ani	F	1.68 m	85.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Sambata	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1445** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Goldis Evelina	25 ani	F	1.68 m	85.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	