

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1455** din data: **11.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula	23 ani	F	1.68 m	97.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Varza de Bruxelles congelata	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1455** din data: **11.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula	23 ani	F	1.68 m	97.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1455** din data: **11.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula	23 ani	F	1.68 m	97.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pastrav afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	15 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1455** din data: **11.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula	23 ani	F	1.68 m	97.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1455** din data: **11.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula	23 ani	F	1.68 m	97.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1455** din data: **11.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula	23 ani	F	1.68 m	97.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval ras	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1455** din data: **11.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sicoe Paula	23 ani	F	1.68 m	97.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	