

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1475** din data: **29.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Corina	22 ani	F	1.73 m	72.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rosii cherry	150 g	
		Muschi file	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1475** din data: **29.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Corina	22 ani	F	1.73 m	72.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1475** din data: **29.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Corina	22 ani	F	1.73 m	72.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Hummus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1475** din data: **29.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Corina	22 ani	F	1.73 m	72.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1475** din data: **29.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Corina	22 ani	F	1.73 m	72.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1475** din data: **29.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Corina	22 ani	F	1.73 m	72.3 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	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1475** din data: **29.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Corina	22 ani	F	1.73 m	72.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Gorgonzola	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	