

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1486** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vas Timea	22 ani	F	1.00 m	88 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rucola	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1486** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vas Timea	22 ani	F	1.00 m	88 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Merisoare deshidratate	10 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1486** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vas Timea	22 ani	F	1.00 m	88 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1486** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vas Timea	22 ani	F	1.00 m	88 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Naut fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1486** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vas Timea	22 ani	F	1.00 m	88 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	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1486** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vas Timea	22 ani	F	1.00 m	88 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura (congelata)	50 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1486** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vas Timea	22 ani	F	1.00 m	88 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	