

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1509** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrila Larisa	26 ani	F	1.51 m	66.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1509** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrila Larisa	26 ani	F	1.51 m	66.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1509** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrila Larisa	26 ani	F	1.51 m	66.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1509** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrila Larisa	26 ani	F	1.51 m	66.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	25 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1509** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrila Larisa	26 ani	F	1.51 m	66.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prune uscate fara samburi	70 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1509** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrila Larisa	26 ani	F	1.51 m	66.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1509** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petrila Larisa	26 ani	F	1.51 m	66.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Varza calita	200 g	