

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-514** din data: **10.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opitz Timeea	20 ani	F	1.60 m	63 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-514** din data: **10.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opitz Timeea	20 ani	F	1.60 m	63 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Usturoi	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-514** din data: **10.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opitz Timeea	20 ani	F	1.60 m	63 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Chiftele de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-514** din data: **10.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opitz Timeea	20 ani	F	1.60 m	63 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-514** din data: **10.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opitz Timeea	20 ani	F	1.60 m	63 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	150 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-514** din data: **10.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opitz Timeea	20 ani	F	1.60 m	63 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-514** din data: **10.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opitz Timeea	20 ani	F	1.60 m	63 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mango	250 g	
Duminica	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	