

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-525** din data: **09.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simon Paula	22 ani	F	1.59 m	46.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-525** din data: **09.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simon Paula	22 ani	F	1.59 m	46.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Banane	300 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-525** din data: **09.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simon Paula	22 ani	F	1.59 m	46.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	40 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	40 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-525** din data: **09.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simon Paula	22 ani	F	1.59 m	46.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Portocale	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Piure de cartofi	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-525** din data: **09.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simon Paula	22 ani	F	1.59 m	46.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Belvita	50 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	300 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-525** din data: **09.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simon Paula	22 ani	F	1.59 m	46.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Biscuiti Belvita	50 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-525** din data: **09.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simon Paula	22 ani	F	1.59 m	46.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	330 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	