

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-658** din data: **27.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mann Gabriela	24 ani	F	1.61 m	77 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-658** din data: **27.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mann Gabriela	24 ani	F	1.61 m	77 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	Visine	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-658** din data: **27.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mann Gabriela	24 ani	F	1.61 m	77 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-658** din data: **27.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mann Gabriela	24 ani	F	1.61 m	77 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Ridichi	100 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-658** din data: **27.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mann Gabriela	24 ani	F	1.61 m	77 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-658** din data: **27.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mann Gabriela	24 ani	F	1.61 m	77 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-658** din data: **27.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mann Gabriela	24 ani	F	1.61 m	77 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	