

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-720** din data: **10.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfilie Camelia	27 ani	F	1.63 m	116 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-720** din data: **10.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfilie Camelia	27 ani	F	1.63 m	116 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-720** din data: **10.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfilie Camelia	27 ani	F	1.63 m	116 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-720** din data: **10.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfilie Camelia	27 ani	F	1.63 m	116 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	OU fiert	50 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-720** din data: **10.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfilie Camelia	27 ani	F	1.63 m	116 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-720** din data: **10.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfilie Camelia	27 ani	F	1.63 m	116 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-720** din data: **10.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfilie Camelia	27 ani	F	1.63 m	116 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	