

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-775** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelus Mihaela	28 ani	F	1.50 m	64.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-775** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelus Mihaela	28 ani	F	1.50 m	64.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-775** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelus Mihaela	28 ani	F	1.50 m	64.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-775** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelus Mihaela	28 ani	F	1.50 m	64.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-775** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelus Mihaela	28 ani	F	1.50 m	64.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Cacao	10 g	
Vineri	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-775** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelus Mihaela	28 ani	F	1.50 m	64.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-775** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelus Mihaela	28 ani	F	1.50 m	64.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine alba	30 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Salata verde	150 g	