

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-780** din data: **11.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulcan Nicoleta	34 ani	F	1.47 m	30 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	10 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-780** din data: **11.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulcan Nicoleta	34 ani	F	1.47 m	30 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Avocado	120 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Piure de mazare	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-780** din data: **11.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulcan Nicoleta	34 ani	F	1.47 m	30 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-780** din data: **11.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulcan Nicoleta	34 ani	F	1.47 m	30 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Piure de cartofi	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Gustare II	Unt de arahide	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-780** din data: **11.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulcan Nicoleta	34 ani	F	1.47 m	30 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Vineri	Gustare I	Unt de arahide	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
Vineri	Cina	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-780** din data: **11.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulcan Nicoleta	34 ani	F	1.47 m	30 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Unt de arahide	20 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Avocado	120 g	
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-780** din data: **11.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tulcan Nicoleta	34 ani	F	1.47 m	30 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Piure de cartofi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi fierti	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	