

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-845** din data: **27.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Timea	37 ani	F	1.67 m	78.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-845** din data: **27.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Timea	37 ani	F	1.67 m	78.8 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-845** din data: **27.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Timea	37 ani	F	1.67 m	78.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	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-845** din data: **27.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Timea	37 ani	F	1.67 m	78.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-845** din data: **27.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Timea	37 ani	F	1.67 m	78.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Salam de casa	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-845** din data: **27.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Timea	37 ani	F	1.67 m	78.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Visine	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-845** din data: **27.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korpa Timea	37 ani	F	1.67 m	78.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	