

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-887** din data: **20.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiplea Luciana	28 ani	F	1.62 m	84.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	300 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-887** din data: **20.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiplea Luciana	28 ani	F	1.62 m	84.3 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	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-887** din data: **20.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiplea Luciana	28 ani	F	1.62 m	84.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-887** din data: **20.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiplea Luciana	28 ani	F	1.62 m	84.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Goji uscate	50 g	
Joi	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-887** din data: **20.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiplea Luciana	28 ani	F	1.62 m	84.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Goji uscate	50 g	
Vineri	Gustare I	Nectarine	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-887** din data: **20.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiplea Luciana	28 ani	F	1.62 m	84.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-887** din data: **20.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiplea Luciana	28 ani	F	1.62 m	84.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Goji uscate	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Chia	15 g	