

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-899** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	21 ani	F	1.43 m	78.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Banane	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-899** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	21 ani	F	1.43 m	78.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu 10 fructe diferite SanoVita	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-899** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	21 ani	F	1.43 m	78.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-899** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	21 ani	F	1.43 m	78.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	130 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-899** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	21 ani	F	1.43 m	78.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-899** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	21 ani	F	1.43 m	78.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-899** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Melinda	21 ani	F	1.43 m	78.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Rosii	150 g	