

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-929** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Candea Romina	31 ani	F	1.70 m	70.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-929** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Candea Romina	31 ani	F	1.70 m	70.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Branza telemea oaie	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-929** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Candea Romina	31 ani	F	1.70 m	70.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Chia	10 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ciuperci champignon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-929** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Candea Romina	31 ani	F	1.70 m	70.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Branza telemea oaie	50 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-929** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Candea Romina	31 ani	F	1.70 m	70.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-929** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Candea Romina	31 ani	F	1.70 m	70.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	40 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-929** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Candea Romina	31 ani	F	1.70 m	70.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza telemea oaie	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	