

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-930** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Talida Matica	27 ani	F	1.70 m	76.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-930** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Talida Matica	27 ani	F	1.70 m	76.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-930** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Talida Matica	27 ani	F	1.70 m	76.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-930** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Talida Matica	27 ani	F	1.70 m	76.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-930** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Talida Matica	27 ani	F	1.70 m	76.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-930** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Talida Matica	27 ani	F	1.70 m	76.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-930** din data: **29.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Talida Matica	27 ani	F	1.70 m	76.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	