

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1002** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Elisa	22 ani	F	1.73 m	96.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Mango	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	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-1002** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Elisa	22 ani	F	1.73 m	96.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Afine	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Morcovi	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1002** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Elisa	22 ani	F	1.73 m	96.2 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	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1002** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Elisa	22 ani	F	1.73 m	96.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1002** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Elisa	22 ani	F	1.73 m	96.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1002** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Elisa	22 ani	F	1.73 m	96.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	250 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1002** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Elisa	22 ani	F	1.73 m	96.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Caise uscate	70 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	