

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1097** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petricala Alina	35 ani	F	1.67 m	78.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1097** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petricala Alina	35 ani	F	1.67 m	78.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Mere	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Covrigei	20 g	
Marti	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1097** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petricala Alina	35 ani	F	1.67 m	78.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Grapefruit	200 g	
		Covrigi	20 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1097** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petricala Alina	35 ani	F	1.67 m	78.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1097** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petricala Alina	35 ani	F	1.67 m	78.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mere	100 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	150 g	
		Covrigei	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1097** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petricala Alina	35 ani	F	1.67 m	78.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	40 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1097** din data: **06.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petricala Alina	35 ani	F	1.67 m	78.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	40 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Broccoli (congelat)	200 g	