

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1387** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Larisa Toader	22 ani	F	1.68 m	38.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1387** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Larisa Toader	22 ani	F	1.68 m	38.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	60 g	
		Lapte 3,5% Milli	200 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 25% Profi	10 g	
Marti	Gustare II	Banane	230 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1387** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Larisa Toader	22 ani	F	1.68 m	38.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1387** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Larisa Toader	22 ani	F	1.68 m	38.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	25 g	
Joi	Gustare II	Banane	230 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1387** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Larisa Toader	22 ani	F	1.68 m	38.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1387** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Larisa Toader	22 ani	F	1.68 m	38.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Banane	100 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 20%	15 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1387** din data: **17.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Larisa Toader	22 ani	F	1.68 m	38.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Unt	20 g	