

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-002** din data: **21.12.2013**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Petronela Moschivici	43 ani	F	1.65 m	68 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Portocale (suc)	250 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Mere	150 g	
		Miere	10 g	
Luni	Gustare I	Nuci verzi, sambure	30 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste cu sos de spanac(200 g)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Salata cruditati(350 g)	150 g	
Luni	Gustare II	Baton Musli Nestle Cherry	40 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Ulei de soia, masline	10 g	