

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-132** din data: **18.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zau Rodica	63 ani	F	1.46 m	92.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	35 g	
Luni	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Sarmale	120 g	
Luni	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-132** din data: **18.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zau Rodica	63 ani	F	1.46 m	92.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Activia Natur	125 g	
		Stafide	35 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Activia Natur	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-132** din data: **18.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zau Rodica	63 ani	F	1.46 m	92.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Tocanita de porc/vita	100 g	
Miercuri	Gustare II	Activia Natur	125 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Miercuri	Cina	Telemea Hochland light	75 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-132** din data: **18.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zau Rodica	63 ani	F	1.46 m	92.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Seminte de in	7 g	
Joi	Gustare I	Piersici	450 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Activia Natur	125 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Joi	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-132** din data: **18.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zau Rodica	63 ani	F	1.46 m	92.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Activia Natur	125 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Ulei de canepa	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-132** din data: **18.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zau Rodica	63 ani	F	1.46 m	92.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Telemea Hochland light	50 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Crap romanesc	150 g	
		Legume mexicane	300 g	
		Ulei de canepa	10 g	
Sambata	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Cina	OU fiert	50 g	
		Activia Natur	125 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-132** din data: **18.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zau Rodica	63 ani	F	1.46 m	92.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Activia Natur	125 g	
		Piersici	200 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Duminica	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Pireu de cartofi	250 g	
		Salata verde	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de canepa	10 g	
		Rosii	50 g	