

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-219** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todea Lucretia	41 ani	F	1.58 m	80.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2,8	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-219** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todea Lucretia	41 ani	F	1.58 m	80.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Chia	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-219** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todea Lucretia	41 ani	F	1.58 m	80.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-219** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todea Lucretia	41 ani	F	1.58 m	80.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	220 g	
Joi	Pranz	Branza Feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata verde	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-219** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todea Lucretia	41 ani	F	1.58 m	80.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Catina	100 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Vineri	Gustare I	Visine	250 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-219** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todea Lucretia	41 ani	F	1.58 m	80.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-219** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todea Lucretia	41 ani	F	1.58 m	80.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Masline negre	120 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2,8	100 g	