

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-228** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lanevschi Emese	42 ani	F	1.70 m	102.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-228** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lanevschi Emese	42 ani	F	1.70 m	102.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ceapa	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Conopida	250 g	
		Pastrav	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-228** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lanevschi Emese	42 ani	F	1.70 m	102.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-228** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lanevschi Emese	42 ani	F	1.70 m	102.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-228** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lanevschi Emese	42 ani	F	1.70 m	102.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Capsuni	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Vineri	Gustare I	Visine	300 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Rosii	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-228** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lanevschi Emese	42 ani	F	1.70 m	102.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	40 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Ciuperci sote	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	200 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-228** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lanevschi Emese	42 ani	F	1.70 m	102.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Urda	100 g	
		Spanac	250 g	
		Unt	10 g	