

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-259** din data: **13.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hasanova Shoir	48 ani	F	1.59 m	100.3 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	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-259** din data: **13.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hasanova Shoir	48 ani	F	1.59 m	100.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Apa	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-259** din data: **13.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hasanova Shoir	48 ani	F	1.59 m	100.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-259** din data: **13.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hasanova Shoirra	48 ani	F	1.59 m	100.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Joi	Gustare I	Afine	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	250 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-259** din data: **13.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hasanova Shoir	48 ani	F	1.59 m	100.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Nuci	25 g	
Vineri	Gustare I	Porumb crud fiert	200 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	80 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-259** din data: **13.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hasanova Shoiria	48 ani	F	1.59 m	100.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-259** din data: **13.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hasanova Shoirra	48 ani	F	1.59 m	100.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	