

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-260** din data: **08.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Florica	48 ani	F	1.55 m	68.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Smantana	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-260** din data: **08.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Florica	48 ani	F	1.55 m	68.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-260** din data: **08.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Florica	48 ani	F	1.55 m	68.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-260** din data: **08.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Florica	48 ani	F	1.55 m	68.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-260** din data: **08.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Florica	48 ani	F	1.55 m	68.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	400 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-260** din data: **08.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Florica	48 ani	F	1.55 m	68.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	200 g	
Sambata	Gustare I	Pere proaspete cu coaja	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-260** din data: **08.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Trinc Florica	48 ani	F	1.55 m	68.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	70 g	
		Masline negre	20 g	