

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-312** din data: **17.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovescu Maria	61 ani	F	1.56 m	83.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	35 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-312** din data: **17.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovescu Maria	61 ani	F	1.56 m	83.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Castraveti murati	100 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	35 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-312** din data: **17.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovescu Maria	61 ani	F	1.56 m	83.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-312** din data: **17.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovescu Maria	61 ani	F	1.56 m	83.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Salata de fructe	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 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-312** din data: **17.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovescu Maria	61 ani	F	1.56 m	83.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Rondele de grau expandat	20 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Unt	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-312** din data: **17.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovescu Maria	61 ani	F	1.56 m	83.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	35 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-312** din data: **17.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovescu Maria	61 ani	F	1.56 m	83.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 1,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	