

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-383** din data: **02.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Mariana	48 ani	F	1.62 m	89.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-383** din data: **02.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Mariana	48 ani	F	1.62 m	89.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-383** din data: **02.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Mariana	48 ani	F	1.62 m	89.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-383** din data: **02.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Mariana	48 ani	F	1.62 m	89.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Chifla integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-383** din data: **02.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Mariana	48 ani	F	1.62 m	89.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Rondele de grau expandat	50 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-383** din data: **02.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Mariana	48 ani	F	1.62 m	89.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	35 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	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-383** din data: **02.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Mariana	48 ani	F	1.62 m	89.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	