

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-389** din data: **10.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craciun Gabriela	50 ani	F	1.60 m	72.5 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	Capsuni	500 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-389** din data: **10.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craciun Gabriela	50 ani	F	1.60 m	72.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Migdale	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-389** din data: **10.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craciun Gabriela	50 ani	F	1.60 m	72.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-389** din data: **10.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craciun Gabriela	50 ani	F	1.60 m	72.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii	50 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Quinoa	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-389** din data: **10.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craciun Gabriela	50 ani	F	1.60 m	72.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Mandarine	80 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-389** din data: **10.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craciun Gabriela	50 ani	F	1.60 m	72.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de fructe	350 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-389** din data: **10.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Craciun Gabriela	50 ani	F	1.60 m	72.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	