

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-391** din data: **15.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Raluca	43 ani	F	1.60 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-391** din data: **15.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Raluca	43 ani	F	1.60 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Capsuni	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Ceapa	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-391** din data: **15.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Raluca	43 ani	F	1.60 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-391** din data: **15.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Raluca	43 ani	F	1.60 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Rondele de grau expandat	40 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-391** din data: **15.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Raluca	43 ani	F	1.60 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-391** din data: **15.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Raluca	43 ani	F	1.60 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata verde	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-391** din data: **15.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Raluca	43 ani	F	1.60 m	73 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	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	