

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-417** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcus Ionela	39 ani	F	1.68 m	100.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem de afine	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-417** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcus Ionela	39 ani	F	1.68 m	100.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-417** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcus Ionela	39 ani	F	1.68 m	100.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	30 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-417** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcus Ionela	39 ani	F	1.68 m	100.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-417** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcus Ionela	39 ani	F	1.68 m	100.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-417** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcus Ionela	39 ani	F	1.68 m	100.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 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	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-417** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Turcus Ionela	39 ani	F	1.68 m	100.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	