

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-424** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilcea Laura	38 ani	F	1.55 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-424** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilcea Laura	38 ani	F	1.55 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Banane	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare I	Caise	250 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-424** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilcea Laura	38 ani	F	1.55 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	130 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-424** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilcea Laura	38 ani	F	1.55 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 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-424** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilcea Laura	38 ani	F	1.55 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei cu tarate	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-424** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilcea Laura	38 ani	F	1.55 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Gem de afine	10 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Somn african	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-424** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilcea Laura	38 ani	F	1.55 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana	10 g	