

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-429** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	44 ani	F	1.65 m	65.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-429** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	44 ani	F	1.65 m	65.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-429** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	44 ani	F	1.65 m	65.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	330 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-429** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	44 ani	F	1.65 m	65.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-429** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	44 ani	F	1.65 m	65.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Sana	330 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-429** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	44 ani	F	1.65 m	65.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Chia	40 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Placinta cu mere	120 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Mere	400 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-429** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	44 ani	F	1.65 m	65.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	