

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-431** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dugulescu Diana	41 ani	F	1.63 m	81 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-431** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dugulescu Diana	41 ani	F	1.63 m	81 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-431** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dugulescu Diana	41 ani	F	1.63 m	81 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-431** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dugulescu Diana	41 ani	F	1.63 m	81 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-431** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dugulescu Diana	41 ani	F	1.63 m	81 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-431** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dugulescu Diana	41 ani	F	1.63 m	81 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Sambata	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	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Cina	Pastrav	100 g	
		Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-431** din data: **05.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dugulescu Diana	41 ani	F	1.63 m	81 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	