

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-433** din data: **06.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Posa Mihaela	42 ani	F	1.66 m	67 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	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-433** din data: **06.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Posa Mihaela	42 ani	F	1.66 m	67 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-433** din data: **06.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Posa Mihaela	42 ani	F	1.66 m	67 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Iaurt 2%	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	400 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-433** din data: **06.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Posa Mihaela	42 ani	F	1.66 m	67 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Placinta cu mere	120 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-433** din data: **06.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Posa Mihaela	42 ani	F	1.66 m	67 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Chia	40 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Sana	400 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-433** din data: **06.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Posa Mihaela	42 ani	F	1.66 m	67 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-433** din data: **06.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Posa Mihaela	42 ani	F	1.66 m	67 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	