

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-439** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suba Elena	39 ani	F	1.70 m	88.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-439** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suba Elena	39 ani	F	1.70 m	88.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Rosii	200 g	
		Branza telemea vaca	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-439** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suba Elena	39 ani	F	1.70 m	88.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-439** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suba Elena	39 ani	F	1.70 m	88.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-439** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suba Elena	39 ani	F	1.70 m	88.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Prune	200 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-439** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suba Elena	39 ani	F	1.70 m	88.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Somon afumat	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-439** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suba Elena	39 ani	F	1.70 m	88.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	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	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	