

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-443** din data: **23.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	36 ani	F	1.00 m	106 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Piersici	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pipote de pui	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-443** din data: **23.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	36 ani	F	1.00 m	106 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	Covrigei cu tarate	50 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline verzi	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-443** din data: **23.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	36 ani	F	1.00 m	106 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-443** din data: **23.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	36 ani	F	1.00 m	106 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-443** din data: **23.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	36 ani	F	1.00 m	106 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Sana	330 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-443** din data: **23.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	36 ani	F	1.00 m	106 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	60 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Sambata	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-443** din data: **23.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Andreea	36 ani	F	1.00 m	106 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	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	