

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-447** din data: **25.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitrea Angela	24 ani	F	1.58 m	62.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-447** din data: **25.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitrea Angela	24 ani	F	1.58 m	62.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-447** din data: **25.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitrea Angela	24 ani	F	1.58 m	62.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-447** din data: **25.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitrea Angela	24 ani	F	1.58 m	62.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Morcovi cruzi	350 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-447** din data: **25.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitrea Angela	24 ani	F	1.58 m	62.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-447** din data: **25.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitrea Angela	24 ani	F	1.58 m	62.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-447** din data: **25.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitrea Angela	24 ani	F	1.58 m	62.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	