MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-480** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Tanase	**42 ani**	**F**	**1.00 m**	**101.1 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Avocado	**30** g	
		Almette cu verdeata	**15** g	
Luni	**Gustare I**	Pere	**250** g	
Luni	**Pranz**	Paste fainoase fierte	**200** g	
		Sos bolognese	**150** g	
Luni	**Gustare II**	Nuci	**30** g	
Luni	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Somon afumat	**50** g	
		OU fiert	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-480** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Tanase	**42 ani**	**F**	**1.00 m**	**101.1 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**	Struguri	**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)	**200** g	
		Masline negre	**30** g	
Marti	**Gustare II**	Nuci	**30** g	
Marti	**Cina**	Mix broccoli, conopida si morcovi	**250** g	
		Pastrav	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-480** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Tanase	**42 ani**	**F**	**1.00 m**	**101.1 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**	Banane	**200** g	
Miercuri	**Pranz**	Lipie libaneza	**60** g	
		Hummus	**100** g	
		Salata verde	**150** g	
Miercuri	**Gustare II**	Nuci	**30** g	
Miercuri	**Cina**	Legume mexicane	**200** g	
		Pulpa de curcan	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-480** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Tanase	**42 ani**	**F**	**1.00 m**	**101.1 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Unt	**15** g	
		Castraveti	**100** g	
Joi	**Gustare I**	Portocale	**400** g	
Joi	**Pranz**	Mancare de fasole verde	**250** g	
		Ficatei de pui	**100** 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	
		Porumb crud fiert	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-480** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Tanase	**42 ani**	**F**	**1.00 m**	**101.1 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Iaurt 2%	**150** g	
		Seminte decorticate canepa	**30** g	
Vineri	**Gustare I**	Mere	**350** g	
Vineri	**Pranz**	Mancare de dovlecei cu smantana	**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-480** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Tanase	**42 ani**	**F**	**1.00 m**	**101.1 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Zacusca	**80** g	
Sambata	**Gustare I**	Iaurt 2%	**150** g	
		Chia	**20** g	
Sambata	**Pranz**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**150** g	
Sambata	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**35** g	
Sambata	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	**100** g	
		Branza telemea vaca	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-480** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Tanase	**42 ani**	**F**	**1.00 m**	**101.1 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Omleta simpla	**100** g	
		Paine integrala	**30** g	
Duminica	**Gustare I**	Nuci	**30** g	
Duminica	**Pranz**	Sote de mazare cu morcovi	**250** g	
		Pulpa de curcan	**100** g	
Duminica	**Gustare II**	Nuci	**30** g	
Duminica	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Mozzarella light	**100** g	
		Masline negre	**30** g	