

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-488** din data: **29.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Imelda	34 ani	F	1.73 m	124.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-488** din data: **29.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Imelda	34 ani	F	1.73 m	124.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Nuci	30 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Masline negre	130 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-488** din data: **29.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Imelda	34 ani	F	1.73 m	124.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Cascaval	50 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-488** din data: **29.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Imelda	34 ani	F	1.73 m	124.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Salam de casa	70 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Joi	Pranz	Cascaval	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-488** din data: **29.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Imelda	34 ani	F	1.73 m	124.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mere	150 g	
		Kiwi	150 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	30 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-488** din data: **29.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Imelda	34 ani	F	1.73 m	124.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	120 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Masline negre	130 g	
Sambata	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-488** din data: **29.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Czank Imelda	34 ani	F	1.73 m	124.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	