

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-493** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Singeorghean	42 ani	F	1.62 m	68.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-493** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Singeorgean	42 ani	F	1.62 m	68.9 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	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Merluciu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-493** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Singeorgean	42 ani	F	1.62 m	68.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-493** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Singeorghean	42 ani	F	1.62 m	68.9 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	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-493** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Singeorghean	42 ani	F	1.62 m	68.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	60 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-493** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Singeorghean	42 ani	F	1.62 m	68.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-493** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Singeorghean	42 ani	F	1.62 m	68.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	