

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-494** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Rahena	37 ani	F	162.00 m	67.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Avocado	30 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-494** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Rahena	37 ani	F	162.00 m	67.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-494** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Rahena	37 ani	F	162.00 m	67.8 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	170 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-494** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Rahena	37 ani	F	162.00 m	67.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-494** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Rahena	37 ani	F	162.00 m	67.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-494** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Rahena	37 ani	F	162.00 m	67.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-494** din data: **02.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigarean Rahena	37 ani	F	162.00 m	67.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	