

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-510** din data: **23.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liduna Cotuna	54 ani	F	1.56 m	76.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-510** din data: **23.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liduna Cotuna	54 ani	F	1.56 m	76.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-510** din data: **23.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liduna Cotuna	54 ani	F	1.56 m	76.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-510** din data: **23.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liduna Cotuna	54 ani	F	1.56 m	76.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
Joi	Gustare II	Avocado	100 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-510** din data: **23.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liduna Cotuna	54 ani	F	1.56 m	76.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-510** din data: **23.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liduna Cotuna	54 ani	F	1.56 m	76.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-510** din data: **23.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liduna Cotuna	54 ani	F	1.56 m	76.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	50 g	