

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-555** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luguzan Georgeta	45 ani	F	1.52 m	71.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	450 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-555** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luguzan Georgeta	45 ani	F	1.52 m	71.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-555** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luguzan Georgeta	45 ani	F	1.52 m	71.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-555** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luguzan Georgeta	45 ani	F	1.52 m	71.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-555** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luguzan Georgeta	45 ani	F	1.52 m	71.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	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-555** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luguzan Georgeta	45 ani	F	1.52 m	71.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-555** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Luguzan Georgeta	45 ani	F	1.52 m	71.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	50 g	
		Branza Brie	20 g	
		Rosii	100 g	