

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-567** din data: **25.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pap Ema	41 ani	F	1.65 m	77.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pasta de ton cu avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-567** din data: **25.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pap Ema	41 ani	F	1.65 m	77.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-567** din data: **25.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pap Ema	41 ani	F	1.65 m	77.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-567** din data: **25.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pap Ema	41 ani	F	1.65 m	77.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Spanac	250 g	
		Urda	100 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-567** din data: **25.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pap Ema	41 ani	F	1.65 m	77.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-567** din data: **25.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pap Ema	41 ani	F	1.65 m	77.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-567** din data: **25.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pap Ema	41 ani	F	1.65 m	77.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	20 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	