

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-569** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puf Gina	39 ani	F	1.65 m	60.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos carbonara	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-569** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puf Gina	39 ani	F	1.65 m	60.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Sana	330 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Marti	Gustare II	Caju	40 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-569** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puf Gina	39 ani	F	1.65 m	60.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	40 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Ulei de masline	30 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-569** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puf Gina	39 ani	F	1.65 m	60.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-569** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puf Gina	39 ani	F	1.65 m	60.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Orez fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-569** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puf Gina	39 ani	F	1.65 m	60.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Caju	40 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Banane	300 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-569** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Puf Gina	39 ani	F	1.65 m	60.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	10 g	
		Biscuiti Belvita	50 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	40 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	