

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-580** din data: **13.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Alina	58 ani	F	1.61 m	66.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Avocado	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-580** din data: **13.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Alina	58 ani	F	1.61 m	66.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-580** din data: **13.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Alina	58 ani	F	1.61 m	66.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-580** din data: **13.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Alina	58 ani	F	1.61 m	66.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-580** din data: **13.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Alina	58 ani	F	1.61 m	66.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Compot dietetic	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Vineri	Cina	Urda	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-580** din data: **13.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Alina	58 ani	F	1.61 m	66.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-580** din data: **13.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Alina	58 ani	F	1.61 m	66.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	