

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-586** din data: **25.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hritcu Claudia	34 ani	F	1.47 m	80.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Pipote de pui	120 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-586** din data: **25.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hritcu Claudia	34 ani	F	1.47 m	80.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
		Kiwi	100 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Macrou	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-586** din data: **25.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hritcu Claudia	34 ani	F	1.47 m	80.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-586** din data: **25.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hritcu Claudia	34 ani	F	1.47 m	80.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-586** din data: **25.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hritcu Claudia	34 ani	F	1.47 m	80.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ridichi	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-586** din data: **25.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hritcu Claudia	34 ani	F	1.47 m	80.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-586** din data: **25.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hritcu Claudia	34 ani	F	1.47 m	80.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	