

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-587** din data: **26.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Anca	37 ani	F	1.63 m	97.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Porumb fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-587** din data: **26.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Anca	37 ani	F	1.63 m	97.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-587** din data: **26.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Anca	37 ani	F	1.63 m	97.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-587** din data: **26.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Anca	37 ani	F	1.63 m	97.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-587** din data: **26.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Anca	37 ani	F	1.63 m	97.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-587** din data: **26.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Anca	37 ani	F	1.63 m	97.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-587** din data: **26.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Anca	37 ani	F	1.63 m	97.4 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	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	