

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-594** din data: **04.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaspar Oana	42 ani	F	1.58 m	75.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-594** din data: **04.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaspar Oana	42 ani	F	1.58 m	75.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Marti	Gustare I	Portocale	400 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-594** din data: **04.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaspar Oana	42 ani	F	1.58 m	75.1 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-594** din data: **04.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaspar Oana	42 ani	F	1.58 m	75.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-594** din data: **04.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaspar Oana	42 ani	F	1.58 m	75.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Clementine	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-594** din data: **04.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaspar Oana	42 ani	F	1.58 m	75.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-594** din data: **04.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaspar Oana	42 ani	F	1.58 m	75.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	