

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-595** din data: **05.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanov Erika	48 ani	F	1.00 m	107.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-595** din data: **05.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanov Erika	48 ani	F	1.00 m	107.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-595** din data: **05.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanov Erika	48 ani	F	1.00 m	107.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-595** din data: **05.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanov Erika	48 ani	F	1.00 m	107.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de dovleac	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-595** din data: **05.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanov Erika	48 ani	F	1.00 m	107.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-595** din data: **05.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanov Erika	48 ani	F	1.00 m	107.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 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	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-595** din data: **05.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanov Erika	48 ani	F	1.00 m	107.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salau	100 g	
		Sote de legume	200 g	