

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-627** din data: **19.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magda Petrescu	52 ani	F	1.55 m	59.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-627** din data: **19.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magda Petrescu	52 ani	F	1.55 m	59.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-627** din data: **19.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magda Petrescu	52 ani	F	1.55 m	59.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-627** din data: **19.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magda Petrescu	52 ani	F	1.55 m	59.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Hummus	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-627** din data: **19.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magda Petrescu	52 ani	F	1.55 m	59.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-627** din data: **19.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magda Petrescu	52 ani	F	1.55 m	59.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-627** din data: **19.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Magda Petrescu	52 ani	F	1.55 m	59.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	50 g	