

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-628** din data: **21.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Daniela	49 ani	F	1.51 m	99.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-628** din data: **21.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Daniela	49 ani	F	1.51 m	99.1 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	Ciocolata stevie	30 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	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-628** din data: **21.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Daniela	49 ani	F	1.51 m	99.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Rucola	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-628** din data: **21.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Daniela	49 ani	F	1.51 m	99.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Telemea de oaie	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-628** din data: **21.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Daniela	49 ani	F	1.51 m	99.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de soia	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-628** din data: **21.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Daniela	49 ani	F	1.51 m	99.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	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-628** din data: **21.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancea Daniela	49 ani	F	1.51 m	99.1 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	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	