

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-632** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Artan Codruta	54 ani	F	1.57 m	75 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Urda	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-632** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Artan Codruta	54 ani	F	1.57 m	75 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	200 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-632** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Artan Codruta	54 ani	F	1.57 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Capsuni	400 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-632** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Artan Codruta	54 ani	F	1.57 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-632** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Artan Codruta	54 ani	F	1.57 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zmeura	300 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-632** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Artan Codruta	54 ani	F	1.57 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-632** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Artan Codruta	54 ani	F	1.57 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Urda	150 g	
		Masline negre	20 g	
		Rosii	100 g	