

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-677** din data: **02.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Achimescu Mirela	49 ani	F	1.64 m	65.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	200 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ridichi	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-677** din data: **02.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Achimescu Mirela	49 ani	F	1.64 m	65.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de orez	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Compot de ananas	300 g	
Marti	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-677** din data: **02.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Achimescu Mirela	49 ani	F	1.64 m	65.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Paine alba	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-677** din data: **02.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Achimescu Mirela	49 ani	F	1.64 m	65.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-677** din data: **02.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Achimescu Mirela	49 ani	F	1.64 m	65.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Ridichi	150 g	
Vineri	Gustare I	Placinta cu mere	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-677** din data: **02.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Achimescu Mirela	49 ani	F	1.64 m	65.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine prajita	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-677** din data: **02.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Achimescu Mirela	49 ani	F	1.64 m	65.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Ridichi	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Mamaliga	150 g	
		Urda	200 g	