

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-687** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Simona	43 ani	F	1.68 m	82.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 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-687** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Simona	43 ani	F	1.68 m	82.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-687** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Simona	43 ani	F	1.68 m	82.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Avocado	100 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza feta	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-687** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Simona	43 ani	F	1.68 m	82.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici (nectar)	250 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Branza Feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-687** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Simona	43 ani	F	1.68 m	82.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-687** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Simona	43 ani	F	1.68 m	82.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-687** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Simona	43 ani	F	1.68 m	82.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	