

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-688** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Georgeta	44 ani	F	1.60 m	109.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-688** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Georgeta	44 ani	F	1.60 m	109.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici (nectar)	250 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-688** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Georgeta	44 ani	F	1.60 m	109.6 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	100 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-688** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Georgeta	44 ani	F	1.60 m	109.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Urda	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-688** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Georgeta	44 ani	F	1.60 m	109.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Avocado	100 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-688** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Georgeta	44 ani	F	1.60 m	109.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-688** din data: **12.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Georgeta	44 ani	F	1.60 m	109.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Avocado	100 g	
Duminica	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	100 g	