

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-698** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuculescu Valentina	32 ani	F	155.00 m	71.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici (nectar)	250 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	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-698** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuculescu Valentina	32 ani	F	155.00 m	71.7 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	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-698** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuculescu Valentina	32 ani	F	155.00 m	71.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-698** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuculescu Valentina	32 ani	F	155.00 m	71.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pasta de ton cu avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-698** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuculescu Valentina	32 ani	F	155.00 m	71.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-698** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuculescu Valentina	32 ani	F	155.00 m	71.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Avocado	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-698** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vuculescu Valentina	32 ani	F	155.00 m	71.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	