

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-712** din data: **04.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Takacs Marta	36 ani	F	1.59 m	91.6 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	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	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	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-712** din data: **04.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Takacs Marta	36 ani	F	1.59 m	91.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Avocado	100 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-712** din data: **04.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Takacs Marta	36 ani	F	1.59 m	91.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-712** din data: **04.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Takacs Marta	36 ani	F	1.59 m	91.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-712** din data: **04.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Takacs Marta	36 ani	F	1.59 m	91.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sunca Praga	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-712** din data: **04.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Takacs Marta	36 ani	F	1.59 m	91.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-712** din data: **04.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Takacs Marta	36 ani	F	1.59 m	91.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Avocado	100 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	