

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-734** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Eugenia	53 ani	F	1.58 m	74.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-734** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Eugenia	53 ani	F	1.58 m	74.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-734** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Eugenia	53 ani	F	1.58 m	74.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	120 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-734** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Eugenia	53 ani	F	1.58 m	74.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 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	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-734** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Eugenia	53 ani	F	1.58 m	74.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-734** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Eugenia	53 ani	F	1.58 m	74.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-734** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Eugenia	53 ani	F	1.58 m	74.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
			0 g	
Duminica	Gustare I	Mozzarella light	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	