

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-761** din data: **10.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragalina Teoclita	30 ani	F	1.70 m	82 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-761** din data: **10.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragalina Teoclita	30 ani	F	1.70 m	82 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-761** din data: **10.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragalina Teoclita	30 ani	F	1.70 m	82 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-761** din data: **10.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragalina Teoclita	30 ani	F	1.70 m	82 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-761** din data: **10.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragalina Teoclita	30 ani	F	1.70 m	82 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-761** din data: **10.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragalina Teoclita	30 ani	F	1.70 m	82 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-761** din data: **10.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragalina Teoclita	30 ani	F	1.70 m	82 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pomelo	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	