

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-763** din data: **12.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandu Florentina	52 ani	F	1.66 m	92 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-763** din data: **12.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandu Florentina	52 ani	F	1.66 m	92 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Pomelo	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Oua ochiuri	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-763** din data: **12.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandu Florentina	52 ani	F	1.66 m	92 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-763** din data: **12.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandu Florentina	52 ani	F	1.66 m	92 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Hummus	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-763** din data: **12.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandu Florentina	52 ani	F	1.66 m	92 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-763** din data: **12.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandu Florentina	52 ani	F	1.66 m	92 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-763** din data: **12.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sandu Florentina	52 ani	F	1.66 m	92 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	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	