

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-773** din data: **25.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Daniela	56 ani	F	1.54 m	62 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	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-773** din data: **25.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Daniela	56 ani	F	1.54 m	62 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-773** din data: **25.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Daniela	56 ani	F	1.54 m	62 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-773** din data: **25.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Daniela	56 ani	F	1.54 m	62 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pasta de ton cu avocado	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-773** din data: **25.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Daniela	56 ani	F	1.54 m	62 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-773** din data: **25.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Daniela	56 ani	F	1.54 m	62 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	35 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Avocado	50 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-773** din data: **25.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Daniela	56 ani	F	1.54 m	62 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	