

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-802** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Nicoleta	44 ani	F	1.60 m	82.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 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	Salata verde	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-802** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Nicoleta	44 ani	F	1.60 m	82.6 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	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-802** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Nicoleta	44 ani	F	1.60 m	82.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-802** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Nicoleta	44 ani	F	1.60 m	82.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-802** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Nicoleta	44 ani	F	1.60 m	82.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-802** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Nicoleta	44 ani	F	1.60 m	82.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-802** din data: **14.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Nicoleta	44 ani	F	1.60 m	82.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	