

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-814** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sranko Rita	40 ani	F	1.60 m	91.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	150 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Rosii	150 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-814** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sranko Rita	40 ani	F	1.60 m	91.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-814** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sranko Rita	40 ani	F	1.60 m	91.4 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	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-814** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sranko Rita	40 ani	F	1.60 m	91.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-814** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sranko Rita	40 ani	F	1.60 m	91.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Zacusca	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-814** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sranko Rita	40 ani	F	1.60 m	91.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-814** din data: **21.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sranko Rita	40 ani	F	1.60 m	91.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Sunca Praga	50 g	