

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-815** din data: **22.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Melinda	33 ani	F	1.68 m	67.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	40 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Galbenus de ou 100 g	15 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-815** din data: **22.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Melinda	33 ani	F	1.68 m	67.9 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	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-815** din data: **22.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Melinda	33 ani	F	1.68 m	67.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	350 g	
Miercuri	Pranz	Parmezan	70 g	
		Struguri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-815** din data: **22.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Melinda	33 ani	F	1.68 m	67.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Kaki	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Parmezan	10 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-815** din data: **22.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Melinda	33 ani	F	1.68 m	67.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-815** din data: **22.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Melinda	33 ani	F	1.68 m	67.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-815** din data: **22.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Melinda	33 ani	F	1.68 m	67.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt	15 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	