

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-823** din data: **11.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Silvia	62 ani	F	1.00 m	89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Telemea capra	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-823** din data: **11.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Silvia	62 ani	F	1.00 m	89 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-823** din data: **11.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Silvia	62 ani	F	1.00 m	89 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea capra	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-823** din data: **11.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Silvia	62 ani	F	1.00 m	89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea capra	50 g	
Joi	Gustare I	Merisoare deshidratate	50 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-823** din data: **11.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Silvia	62 ani	F	1.00 m	89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-823** din data: **11.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Silvia	62 ani	F	1.00 m	89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5	250 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-823** din data: **11.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Silvia	62 ani	F	1.00 m	89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Kefir 3,5	250 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	