

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-855** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ibolya Ninaci	36 ani	F	1.56 m	68.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-855** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ibolya Ninaci	36 ani	F	1.56 m	68.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-855** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ibolya Ninaci	36 ani	F	1.56 m	68.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-855** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ibolya Ninaci	36 ani	F	1.56 m	68.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light Galbani	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-855** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ibolya Ninaci	36 ani	F	1.56 m	68.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-855** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ibolya Ninaci	36 ani	F	1.56 m	68.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca de Praga Campofrio	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Conserva de ton in suc propriu Carrefour	50 g	
		Mozzarella light Galbani	100 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-855** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ibolya Ninaci	36 ani	F	1.56 m	68.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval	20 g	