

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-875** din data: **06.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Diana	40 ani	F	1.69 m	113.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Legume mexicane	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-875** din data: **06.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Diana	40 ani	F	1.69 m	113.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	30 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-875** din data: **06.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Diana	40 ani	F	1.69 m	113.6 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Avocado	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-875** din data: **06.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Diana	40 ani	F	1.69 m	113.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare II	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-875** din data: **06.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Diana	40 ani	F	1.69 m	113.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-875** din data: **06.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Diana	40 ani	F	1.69 m	113.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-875** din data: **06.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nistor Diana	40 ani	F	1.69 m	113.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	