

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-890** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Lucretia	54 ani	F	1.68 m	103.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-890** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Lucretia	54 ani	F	1.68 m	103.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-890** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Lucretia	54 ani	F	1.68 m	103.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-890** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Lucretia	54 ani	F	1.68 m	103.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	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-890** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Lucretia	54 ani	F	1.68 m	103.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-890** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Lucretia	54 ani	F	1.68 m	103.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-890** din data: **22.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Lucretia	54 ani	F	1.68 m	103.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Duminica	Pranz	Morcovi	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	