

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1062** din data: **18.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalcos Emilia	62 ani	F	1.64 m	76 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1062** din data: **18.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalcos Emilia	62 ani	F	1.64 m	76 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 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-1062** din data: **18.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalcos Emilia	62 ani	F	1.64 m	76 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1062** din data: **18.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalcos Emilia	62 ani	F	1.64 m	76 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1062** din data: **18.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalcos Emilia	62 ani	F	1.64 m	76 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Clementine	300 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1062** din data: **18.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalcos Emilia	62 ani	F	1.64 m	76 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1062** din data: **18.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalcos Emilia	62 ani	F	1.64 m	76 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Amestec legume mexicane Globus	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Avocado	50 g	