

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-321** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carmen	48 ani	F	1.62 m	116.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Cascaval	40 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Kaki	250 g	
Luni	Pranz	Quinoa	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-321** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carmen	48 ani	F	1.62 m	116.2 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	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Dorada	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-321** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carmen	48 ani	F	1.62 m	116.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mango	250 g	
Miercuri	Pranz	Varza calita	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-321** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carmen	48 ani	F	1.62 m	116.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-321** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carmen	48 ani	F	1.62 m	116.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-321** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carmen	48 ani	F	1.62 m	116.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Cascaval	50 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-321** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Carmen	48 ani	F	1.62 m	116.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Castraveti murati	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Duminica	Cina	Pastrav	150 g	
		Conopida	200 g	