

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-404** din data: **01.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Georgiana	34 ani	F	1.60 m	106 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-404** din data: **01.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Georgiana	34 ani	F	1.60 m	106 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-404** din data: **01.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Georgiana	34 ani	F	1.60 m	106 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-404** din data: **01.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Georgiana	34 ani	F	1.60 m	106 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		OU fiert	50 g	