

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-414** din data: **12.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paiusan Angela	43 ani	F	1.66 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-414** din data: **12.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paiusan Angela	43 ani	F	1.66 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Salata verde	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-414** din data: **12.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paiusan Angela	43 ani	F	1.66 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-414** din data: **12.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paiusan Angela	43 ani	F	1.66 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Avocado	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-414** din data: **12.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paiusan Angela	43 ani	F	1.66 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Unt de arahide	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-414** din data: **12.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paiusan Angela	43 ani	F	1.66 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-414** din data: **12.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paiusan Angela	43 ani	F	1.66 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	