

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-430** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Oana	31 ani	F	1.65 m	63.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Feta	50 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-430** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Oana	31 ani	F	1.65 m	63.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Pilaf de orez	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Marti	Gustare II	Fistic	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-430** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Oana	31 ani	F	1.65 m	63.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-430** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Oana	31 ani	F	1.65 m	63.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Mamaliga	150 g	
		Branza de burduf	50 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-430** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Oana	31 ani	F	1.65 m	63.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	250 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-430** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Oana	31 ani	F	1.65 m	63.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Sana	330 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-430** din data: **04.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Oana	31 ani	F	1.65 m	63.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Masline negre	30 g	