

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-472** din data: **26.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	32 ani	F	1.61 m	74.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	10 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-472** din data: **26.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	32 ani	F	1.61 m	74.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-472** din data: **26.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	32 ani	F	1.61 m	74.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-472** din data: **26.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	32 ani	F	1.61 m	74.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
Joi	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-472** din data: **26.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	32 ani	F	1.61 m	74.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-472** din data: **26.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	32 ani	F	1.61 m	74.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-472** din data: **26.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	32 ani	F	1.61 m	74.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	