

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	38 ani	F	1.67 m	103.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	38 ani	F	1.67 m	103.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Napolitane	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	38 ani	F	1.67 m	103.5 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	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	38 ani	F	1.67 m	103.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ton proaspat	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	38 ani	F	1.67 m	103.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Caju	10 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	38 ani	F	1.67 m	103.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Dulceata de visine	10 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Mere	100 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copil Raluca	38 ani	F	1.67 m	103.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Napolitane	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	