

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-543** din data: **24.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Anca	45 ani	F	1.00 m	91 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	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-543** din data: **24.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Anca	45 ani	F	1.00 m	91 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-543** din data: **24.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Anca	45 ani	F	1.00 m	91 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-543** din data: **24.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Anca	45 ani	F	1.00 m	91 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-543** din data: **24.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Anca	45 ani	F	1.00 m	91 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	150 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Pastrav afumat	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-543** din data: **24.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Anca	45 ani	F	1.00 m	91 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	OU fiert	50 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-543** din data: **24.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mang Anca	45 ani	F	1.00 m	91 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Piept de pui	100 g	