

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-552** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Eunice	32 ani	F	1.56 m	75.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-552** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Eunice	32 ani	F	1.56 m	75.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-552** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Eunice	32 ani	F	1.56 m	75.6 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	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-552** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Eunice	32 ani	F	1.56 m	75.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-552** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Eunice	32 ani	F	1.56 m	75.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-552** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Eunice	32 ani	F	1.56 m	75.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Brie	30 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-552** din data: **04.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gherman Eunice	32 ani	F	1.56 m	75.6 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	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	