

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-557** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Postica Nicoleta	44 ani	F	1.77 m	94 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	25 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	100 g	
		Dovlecel(zucchini)	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-557** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Postica Nicoleta	44 ani	F	1.77 m	94 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-557** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Postica Nicoleta	44 ani	F	1.77 m	94 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-557** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Postica Nicoleta	44 ani	F	1.77 m	94 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Chiftele de curcan	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-557** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Postica Nicoleta	44 ani	F	1.77 m	94 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-557** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Postica Nicoleta	44 ani	F	1.77 m	94 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Brie	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-557** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Postica Nicoleta	44 ani	F	1.77 m	94 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	