

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-571** din data: **01.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Adina	39 ani	F	1.60 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-571** din data: **01.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Adina	39 ani	F	1.60 m	72 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	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-571** din data: **01.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Adina	39 ani	F	1.60 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Pipote de pui	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-571** din data: **01.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Adina	39 ani	F	1.60 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-571** din data: **01.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Adina	39 ani	F	1.60 m	72 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	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-571** din data: **01.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Adina	39 ani	F	1.60 m	72 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-571** din data: **01.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Adina	39 ani	F	1.60 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Banane	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Chia	10 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	