

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-588** din data: **27.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anca Ungureanu	33 ani	F	1.62 m	65.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-588** din data: **27.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anca Ungureanu	33 ani	F	1.62 m	65.4 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	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Chia	15 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-588** din data: **27.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anca Ungureanu	33 ani	F	1.62 m	65.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza cruda alba	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-588** din data: **27.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anca Ungureanu	33 ani	F	1.62 m	65.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	60 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Porumb fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-588** din data: **27.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anca Ungureanu	33 ani	F	1.62 m	65.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata verde	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-588** din data: **27.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anca Ungureanu	33 ani	F	1.62 m	65.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Pastrav afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-588** din data: **27.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anca Ungureanu	33 ani	F	1.62 m	65.4 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	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	