

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-590** din data: **31.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	51 ani	F	1.58 m	69.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-590** din data: **31.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	51 ani	F	1.58 m	69.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Tarate de grau	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-590** din data: **31.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	51 ani	F	1.58 m	69.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-590** din data: **31.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	51 ani	F	1.58 m	69.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-590** din data: **31.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	51 ani	F	1.58 m	69.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-590** din data: **31.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	51 ani	F	1.58 m	69.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-590** din data: **31.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	51 ani	F	1.58 m	69.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Pastrav	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	