

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-635** din data: **28.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Monica	41 ani	F	1.60 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Somon	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Salata verde	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-635** din data: **28.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Monica	41 ani	F	1.60 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Dulceata de visine	10 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-635** din data: **28.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Monica	41 ani	F	1.60 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-635** din data: **28.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Monica	41 ani	F	1.60 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	330 g	
Joi	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-635** din data: **28.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Monica	41 ani	F	1.60 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Capsuni	400 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-635** din data: **28.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Monica	41 ani	F	1.60 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	300 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-635** din data: **28.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Monica	41 ani	F	1.60 m	64 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Avocado	50 g	
Duminica	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	330 g	
Duminica	Cina	Dovlecel(zucchini)	200 g	
		Unt	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	