

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-670** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Marandiuc	35 ani	F	1.68 m	70.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-670** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Marandiuc	35 ani	F	1.68 m	70.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	20 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Chia	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-670** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Marandiuc	35 ani	F	1.68 m	70.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-670** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Marandiuc	35 ani	F	1.68 m	70.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-670** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Marandiuc	35 ani	F	1.68 m	70.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-670** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Marandiuc	35 ani	F	1.68 m	70.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-670** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Marandiuc	35 ani	F	1.68 m	70.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	