

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-671** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Carmen	34 ani	F	1.60 m	68.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-671** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Carmen	34 ani	F	1.60 m	68.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Visine	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	450 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-671** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Carmen	34 ani	F	1.60 m	68.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Branza Brie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-671** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Carmen	34 ani	F	1.60 m	68.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	300 g	
Joi	Pranz	Branza Feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-671** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Carmen	34 ani	F	1.60 m	68.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-671** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Carmen	34 ani	F	1.60 m	68.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Caise	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-671** din data: **29.07.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Carmen	34 ani	F	1.60 m	68.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Castraveti	100 g	