

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-681** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pitulan Dana	50 ani	F	1.71 m	88 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	30 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-681** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pitulan Dana	50 ani	F	1.71 m	88 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Afine	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	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-681** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pitulan Dana	50 ani	F	1.71 m	88 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	300 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-681** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pitulan Dana	50 ani	F	1.71 m	88 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-681** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pitulan Dana	50 ani	F	1.71 m	88 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	20 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-681** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pitulan Dana	50 ani	F	1.71 m	88 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zmeura	250 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Rosii	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-681** din data: **05.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pitulan Dana	50 ani	F	1.71 m	88 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	