

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-704** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanescu Mariana	44 ani	F	1.62 m	72.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-704** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanescu Mariana	44 ani	F	1.62 m	72.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Macrou	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-704** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanescu Mariana	44 ani	F	1.62 m	72.3 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	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-704** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanescu Mariana	44 ani	F	1.62 m	72.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Curmale	60 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-704** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanescu Mariana	44 ani	F	1.62 m	72.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-704** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanescu Mariana	44 ani	F	1.62 m	72.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-704** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefanescu Mariana	44 ani	F	1.62 m	72.3 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	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	