

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-717** din data: **08.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Maheras	49 ani	F	1.78 m	49 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-717** din data: **08.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Maheras	49 ani	F	1.78 m	49 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Zmeura	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Fasole Verde	200 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-717** din data: **08.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Maheras	49 ani	F	1.78 m	49 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ardei copti	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-717** din data: **08.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Maheras	49 ani	F	1.78 m	49 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-717** din data: **08.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Maheras	49 ani	F	1.78 m	49 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-717** din data: **08.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Maheras	49 ani	F	1.78 m	49 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Sambata	Gustare I	Caju	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-717** din data: **08.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Daniela Maheras	49 ani	F	1.78 m	49 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	