

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-733** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Adriana	47 ani	F	1.56 m	113 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-733** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Adriana	47 ani	F	1.56 m	113 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Iaurt grecesc	150 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-733** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Adriana	47 ani	F	1.56 m	113 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-733** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Adriana	47 ani	F	1.56 m	113 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-733** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Adriana	47 ani	F	1.56 m	113 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-733** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Adriana	47 ani	F	1.56 m	113 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	300 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	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-733** din data: **25.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Adriana	47 ani	F	1.56 m	113 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	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	