

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-740** din data: **09.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cercel Iuliana	51 ani	F	1.62 m	77.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-740** din data: **09.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cercel Iuliana	51 ani	F	1.62 m	77.4 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	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-740** din data: **09.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cercel Iuliana	51 ani	F	1.62 m	77.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Avocado	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Urda	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-740** din data: **09.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerel Iuliana	51 ani	F	1.62 m	77.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-740** din data: **09.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cercel Iuliana	51 ani	F	1.62 m	77.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-740** din data: **09.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cercel Iuliana	51 ani	F	1.62 m	77.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 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	Avocado	100 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-740** din data: **09.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cercel Iuliana	51 ani	F	1.62 m	77.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	