

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-742** din data: **10.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Dorina	47 ani	F	1.59 m	100.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Luni	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Luni	Gustare II	Migdale	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-742** din data: **10.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Dorina	47 ani	F	1.59 m	100.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti fara gluten	20 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu 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	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-742** din data: **10.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Dorina	47 ani	F	1.59 m	100.6 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	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	100 g	
		Biscuiti fara gluten	20 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-742** din data: **10.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Dorina	47 ani	F	1.59 m	100.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara gluten	40 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-742** din data: **10.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Dorina	47 ani	F	1.59 m	100.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mere	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti fara gluten	20 g	
		Clementine	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-742** din data: **10.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Dorina	47 ani	F	1.59 m	100.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de orez	200 g	
		Fulgi de hrisca	35 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara gluten	40 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-742** din data: **10.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Dorina	47 ani	F	1.59 m	100.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	150 g	
		Biscuiti fara gluten	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	