

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-769** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheta Andreea	41 ani	F	1.57 m	69 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca de pui	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-769** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheta Andreea	41 ani	F	1.57 m	69 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Stafide	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-769** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheta Andreea	41 ani	F	1.57 m	69 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-769** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheta Andreea	41 ani	F	1.57 m	69 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-769** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheta Andreea	41 ani	F	1.57 m	69 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Kiwi	250 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Vineri	Pranz	Chiftele la cuptor	150 g	
		Sote de legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-769** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheta Andreea	41 ani	F	1.57 m	69 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-769** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheta Andreea	41 ani	F	1.57 m	69 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	