

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-788** din data: **02.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kurecska Stefania	55 ani	F	1.67 m	100.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-788** din data: **02.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kurecska Stefania	55 ani	F	1.67 m	100.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-788** din data: **02.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kurecska Stefania	55 ani	F	1.67 m	100.3 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	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 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-788** din data: **02.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kurecska Stefania	55 ani	F	1.67 m	100.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Salata de telina cu mar (150 g)	250 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-788** din data: **02.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kurecska Stefania	55 ani	F	1.67 m	100.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-788** din data: **02.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kurecska Stefania	55 ani	F	1.67 m	100.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-788** din data: **02.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kurecska Stefania	55 ani	F	1.67 m	100.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	