

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-798** din data: **12.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Liliana	37 ani	F	1.68 m	100.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-798** din data: **12.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Liliana	37 ani	F	1.68 m	100.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-798** din data: **12.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Liliana	37 ani	F	1.68 m	100.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-798** din data: **12.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Liliana	37 ani	F	1.68 m	100.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-798** din data: **12.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Liliana	37 ani	F	1.68 m	100.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Biban	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-798** din data: **12.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Liliana	37 ani	F	1.68 m	100.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-798** din data: **12.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Liliana	37 ani	F	1.68 m	100.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Biban	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	150 g	