

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-827** din data: **13.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Aungureni	42 ani	F	1.65 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Kaki	200 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-827** din data: **13.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Aungureni	42 ani	F	1.65 m	65 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	Prune uscate	70 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-827** din data: **13.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Aungureni	42 ani	F	1.65 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Afine	150 g	
		Chia	20 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	30 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-827** din data: **13.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Aungureni	42 ani	F	1.65 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sote de legume	200 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-827** din data: **13.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Aungureni	42 ani	F	1.65 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-827** din data: **13.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Aungureni	42 ani	F	1.65 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Hummus	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-827** din data: **13.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Aungureni	42 ani	F	1.65 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Piure de morcovi	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	