

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-859** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alina Raula	47 ani	F	1.76 m	98.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-859** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alina Raula	47 ani	F	1.76 m	98.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Boabe de naut fierte	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-859** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alina Raula	47 ani	F	1.76 m	98.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Miercuri	Pranz	Avocado	120 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Mere	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-859** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alina Raula	47 ani	F	1.76 m	98.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Hummus	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-859** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alina Raula	47 ani	F	1.76 m	98.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de somon Rio Mare	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Branza Tofu	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-859** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alina Raula	47 ani	F	1.76 m	98.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
		Ridiche	100 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light Galbani	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-859** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dudas Alina Raula	47 ani	F	1.76 m	98.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Seminte de canepa naturale Canah	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	