

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-934** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Liliana	53 ani	F	1.55 m	72.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-934** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Liliana	53 ani	F	1.55 m	72.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-934** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Liliana	53 ani	F	1.55 m	72.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-934** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Liliana	53 ani	F	1.55 m	72.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-934** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Liliana	53 ani	F	1.55 m	72.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Caise	200 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-934** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Liliana	53 ani	F	1.55 m	72.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	35 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-934** din data: **01.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Liliana	53 ani	F	1.55 m	72.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza ricotta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza ricotta	150 g	
		Rosii	150 g	