

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1060** din data: **17.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rugea Marta	43 ani	F	1.59 m	80.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1060** din data: **17.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rugea Marta	43 ani	F	1.59 m	80.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1060** din data: **17.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rugea Marta	43 ani	F	1.59 m	80.8 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	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1060** din data: **17.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rugea Marta	43 ani	F	1.59 m	80.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Cascaval ras	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1060** din data: **17.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rugea Marta	43 ani	F	1.59 m	80.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1060** din data: **17.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rugea Marta	43 ani	F	1.59 m	80.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Carnati afumati	80 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1060** din data: **17.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rugea Marta	43 ani	F	1.59 m	80.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	150 g	