

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-227** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Alina	37 ani	F	1.70 m	79.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	500 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Avocado	50 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Rucola	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-227** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Alina	37 ani	F	1.70 m	79.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-227** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Alina	37 ani	F	1.70 m	79.2 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	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-227** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Alina	37 ani	F	1.70 m	79.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-227** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Alina	37 ani	F	1.70 m	79.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de rosii	350 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Parmezan	15 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-227** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Alina	37 ani	F	1.70 m	79.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Creveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-227** din data: **24.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Alina	37 ani	F	1.70 m	79.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	