

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-232** din data: **28.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Prune uscate	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Iaurt 2,8	100 g	
Luni	Gustare II	Baton proteic Herbalife	200 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Falafel-burger de naut	150 g	
		Ulei de dovleac	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-232** din data: **28.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare I	Banane	220 g	
Marti	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Somon	150 g	
Marti	Gustare II	Iaurt grecesc	250 g	
Marti	Cina	Quinoa	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Ulei de dovleac	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-232** din data: **28.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Prune uscate	50 g	
		Nuci	25 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	300 g	
		Chia	20 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	250 g	
		Pastrav	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de migdale	500 g	
		Miere	40 g	
		Cacao	15 g	
Miercuri	Cina	Linte fiarta	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de dovleac	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-232** din data: **28.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de dovleac	15 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Masline negre	30 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	50 g	
Joi	Cina	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa	50 g	
		Ulei de dovleac	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-232** din data: **28.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Quinoa	250 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Ulei de dovleac	10 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2,8	250 g	
		Banane	100 g	
		Nuci	10 g	
Vineri	Cina	Ragu de ton	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de dovleac	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-232** din data: **28.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Chia	50 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Naut fiert	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de dovleac	10 g	
Sambata	Gustare II	Baton proteic Herbalife	200 g	
Sambata	Cina	Avocado	180 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-232** din data: **28.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Urda	150 g	
		Miere	60 g	
		Banane	100 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de linte(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de dovleac	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	90 g	
		Rosii	100 g	