

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-309** din data: **07.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Anamaria	38 ani	F	1.68 m	62.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	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-309** din data: **07.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Anamaria	38 ani	F	1.68 m	62.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Zacusca	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-309** din data: **07.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Anamaria	38 ani	F	1.68 m	62.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Portocale (suc)	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Miercuri	Gustare I	Rondele de grau expandat	50 g	
Miercuri	Pranz	Insalatissime Messicana (cu ton)	160 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-309** din data: **07.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Anamaria	38 ani	F	1.68 m	62.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	100 g	
		Rondele de grau expandat	40 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-309** din data: **07.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Anamaria	38 ani	F	1.68 m	62.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Portocale (suc)	150 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-309** din data: **07.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Anamaria	38 ani	F	1.68 m	62.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Hummus	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-309** din data: **07.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Anamaria	38 ani	F	1.68 m	62.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Pastrav afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		File de ansoa	30 g	