

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-310** din data: **12.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Aiordachioaie	32 ani	F	1.65 m	54 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
		Salata de fructe	300 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-310** din data: **12.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Aiordachioaie	32 ani	F	1.65 m	54 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Marti	Pranz	Pireu de cartofi	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Ton	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-310** din data: **12.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Aiordachioaie	32 ani	F	1.65 m	54 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	40 g	
Miercuri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Miercuri	Gustare II	Salata de fructe	400 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-310** din data: **12.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Aiordachioaie	32 ani	F	1.65 m	54 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Joi	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-310** din data: **12.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Aiordachioaie	32 ani	F	1.65 m	54 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	15 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Somon	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-310** din data: **12.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Aiordachioaie	32 ani	F	1.65 m	54 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Risotto cu ciuperci	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-310** din data: **12.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Aiordachioaie	32 ani	F	1.65 m	54 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Parmezan	50 g	
Duminica	Cina	Branza feta	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii cherry	100 g	