

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-328** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onita Andreaa	42 ani	F	1.68 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-328** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onita Andreaa	42 ani	F	1.68 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-328** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onita Andreea	42 ani	F	1.68 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-328** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onita Andreea	42 ani	F	1.68 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	50 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare I	Prune uscate	80 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-328** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onita Andreaa	42 ani	F	1.68 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-328** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onita Andreea	42 ani	F	1.68 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Pulpa de curcan	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-328** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Onita Andreea	42 ani	F	1.68 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	