

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-342** din data: **14.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Mariana	34 ani	F	1.67 m	75.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	130 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-342** din data: **14.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Mariana	34 ani	F	1.67 m	75.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Chia	10 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	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci pecan	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Ton	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-342** din data: **14.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Mariana	34 ani	F	1.67 m	75.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	120 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-342** din data: **14.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Mariana	34 ani	F	1.67 m	75.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	200 g	
		Avocado	50 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	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-342** din data: **14.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Mariana	34 ani	F	1.67 m	75.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Vineri	Gustare I	Pere proaspete	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-342** din data: **14.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Mariana	34 ani	F	1.67 m	75.1 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)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-342** din data: **14.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Mariana	34 ani	F	1.67 m	75.1 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	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	