

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-346** din data: **21.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Karina	28 ani	F	1.60 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-346** din data: **21.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Karina	28 ani	F	1.60 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-346** din data: **21.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Karina	28 ani	F	1.60 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine 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	Orez brun fiert	200 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-346** din data: **21.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Karina	28 ani	F	1.60 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
Joi	Pranz	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-346** din data: **21.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Karina	28 ani	F	1.60 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	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-346** din data: **21.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Karina	28 ani	F	1.60 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-346** din data: **21.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nan Karina	28 ani	F	1.60 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	