

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-348** din data: **08.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Georgiana	38 ani	F	1.60 m	81.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Masline negre	20 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-348** din data: **08.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Georgiana	38 ani	F	1.60 m	81.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	150 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-348** din data: **08.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Georgiana	38 ani	F	1.60 m	81.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	120 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-348** din data: **08.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Georgiana	38 ani	F	1.60 m	81.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-348** din data: **08.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Georgiana	38 ani	F	1.60 m	81.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	80 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ghiveci de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-348** din data: **08.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Georgiana	38 ani	F	1.60 m	81.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Placinta cu mere	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-348** din data: **08.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Georgiana	38 ani	F	1.60 m	81.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	