

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-369** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Florina	24 ani	F	1.62 m	73.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Guacamole	120 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sote de legume	150 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-369** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Florina	24 ani	F	1.62 m	73.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-369** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Florina	24 ani	F	1.62 m	73.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-369** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Florina	24 ani	F	1.62 m	73.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Joi	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-369** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Florina	24 ani	F	1.62 m	73.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-369** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Florina	24 ani	F	1.62 m	73.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-369** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morosan Florina	24 ani	F	1.62 m	73.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	