

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-380** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrea Boici	36 ani	F	1.59 m	59.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-380** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrea Boici	36 ani	F	1.59 m	59.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	25 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-380** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrea Boici	36 ani	F	1.59 m	59.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-380** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrea Boici	36 ani	F	1.59 m	59.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ridichi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	500 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Quinoa	150 g	
		Piept de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-380** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrea Boici	36 ani	F	1.59 m	59.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-380** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrea Boici	36 ani	F	1.59 m	59.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	60 g	
		Rosii	100 g	
		Unt	15 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata simpla	100 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
		Clatite simple	80 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-380** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andrea Boici	36 ani	F	1.59 m	59.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	20 g	