

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-396** din data: **22.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naomi Lazea	23 ani	F	1.60 m	59.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	330 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare I	Nuci	35 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Banane	250 g	
Luni	Cina	Somon afumat	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-396** din data: **22.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naomi Lazea	23 ani	F	1.60 m	59.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-396** din data: **22.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naomi Lazea	23 ani	F	1.60 m	59.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	350 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-396** din data: **22.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naomi Lazea	23 ani	F	1.60 m	59.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Pastrav afumat	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pere proaspete	350 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	150 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	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-396** din data: **22.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naomi Lazea	23 ani	F	1.60 m	59.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	300 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-396** din data: **22.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Naomi Lazea	23 ani	F	1.60 m	59.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Inghetata simpla	100 g	
Sambata	Gustare II	Caise	350 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	30 g	