

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-398** din data: **25.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Ghita	21 ani	F	1.63 m	83.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	130 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Chia	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-398** din data: **25.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Ghita	21 ani	F	1.63 m	83.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-398** din data: **25.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Ghita	21 ani	F	1.63 m	83.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Hummus	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-398** din data: **25.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Ghita	21 ani	F	1.63 m	83.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 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-398** din data: **25.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Ghita	21 ani	F	1.63 m	83.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-398** din data: **25.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Ghita	21 ani	F	1.63 m	83.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-398** din data: **25.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Ghita	21 ani	F	1.63 m	83.4 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	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	