

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-399** din data: **27.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paraianu Aelita	34 ani	F	1.70 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-399** din data: **27.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paraianu Aelita	34 ani	F	1.70 m	104 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Salata verde	100 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-399** din data: **27.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paraianu Aelita	34 ani	F	1.70 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-399** din data: **27.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paraianu Aelita	34 ani	F	1.70 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Ciuperci sote	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-399** din data: **27.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paraianu Aelita	34 ani	F	1.70 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-399** din data: **27.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paraianu Aelita	34 ani	F	1.70 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-399** din data: **27.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paraianu Aelita	34 ani	F	1.70 m	104 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	