

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-410** din data: **07.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Seran	32 ani	F	1.68 m	67.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Avocado	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Baton Myprotein (65g)	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-410** din data: **07.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Seran	32 ani	F	1.68 m	67.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Salata Iceberg	100 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-410** din data: **07.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Seran	32 ani	F	1.68 m	67.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Branza Tofu	50 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	300 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Naut fiert	200 g	
		Chia	10 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-410** din data: **07.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Seran	32 ani	F	1.68 m	67.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
		Unt de arahide	25 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-410** din data: **07.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Seran	32 ani	F	1.68 m	67.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-410** din data: **07.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Seran	32 ani	F	1.68 m	67.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	OU fiert	100 g	
		Rosii	100 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	Chiftele de peste	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-410** din data: **07.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Seran	32 ani	F	1.68 m	67.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele soia	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	