

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-411** din data: **08.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Nemes	22 ani	F	1.60 m	64.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-411** din data: **08.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Nemes	22 ani	F	1.60 m	64.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-411** din data: **08.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Nemes	22 ani	F	1.60 m	64.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-411** din data: **08.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Nemes	22 ani	F	1.60 m	64.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Joi	Gustare II	Banane	250 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-411** din data: **08.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Nemes	22 ani	F	1.60 m	64.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-411** din data: **08.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Nemes	22 ani	F	1.60 m	64.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-411** din data: **08.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alexandra Nemes	22 ani	F	1.60 m	64.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	30 g	