

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-412** din data: **09.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Andrea	27 ani	F	1.60 m	92 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-412** din data: **09.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Andrea	27 ani	F	1.60 m	92 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	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-412** din data: **09.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Andrea	27 ani	F	1.60 m	92 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-412** din data: **09.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Andrea	27 ani	F	1.60 m	92 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Visine	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Compot de ananas	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-412** din data: **09.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Andrea	27 ani	F	1.60 m	92 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-412** din data: **09.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Andrea	27 ani	F	1.60 m	92 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	Caise	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-412** din data: **09.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Andrea	27 ani	F	1.60 m	92 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza feta Akadia	100 g	
		Rosii	50 g	