

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-428** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Melania	26 ani	F	1.61 m	77.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-428** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Melania	26 ani	F	1.61 m	77.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Banane	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-428** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Melania	26 ani	F	1.61 m	77.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-428** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Melania	26 ani	F	1.61 m	77.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-428** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Melania	26 ani	F	1.61 m	77.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	120 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-428** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Melania	26 ani	F	1.61 m	77.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	50 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Compot de ananas	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-428** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Murg Melania	26 ani	F	1.61 m	77.6 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	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	50 g	