

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-435** din data: **09.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Codruta	42 ani	F	1.00 m	107 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-435** din data: **09.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Codruta	42 ani	F	1.00 m	107 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-435** din data: **09.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Codruta	42 ani	F	1.00 m	107 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Caise	250 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-435 din data: 09.07.2018				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Codruta	42 ani	F	1.00 m	107 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici (nectar)	250 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-435** din data: **09.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Codruta	42 ani	F	1.00 m	107 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-435** din data: **09.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Codruta	42 ani	F	1.00 m	107 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-435** din data: **09.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kis Codruta	42 ani	F	1.00 m	107 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	