

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-437** din data: **12.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Denisa	22 ani	F	1.65 m	103.3 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	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-437** din data: **12.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Denisa	22 ani	F	1.65 m	103.3 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	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)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Salata verde	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-437** din data: **12.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Denisa	22 ani	F	1.65 m	103.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ciocolata stevie	20 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-437** din data: **12.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Denisa	22 ani	F	1.65 m	103.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
		Smantana	10 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-437** din data: **12.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Denisa	22 ani	F	1.65 m	103.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Piersici (nectar)	250 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Vineri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-437** din data: **12.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Denisa	22 ani	F	1.65 m	103.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-437** din data: **12.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Denisa	22 ani	F	1.65 m	103.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
			0 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	