

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-441** din data: **19.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bibart Cristina	49 ani	F	1.63 m	66.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de hrisca	45 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	130 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-441** din data: **19.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bibart Cristina	49 ani	F	1.63 m	66.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Marti	Pranz	Linte fiarta	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline verzi	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-441** din data: **19.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bibart Cristina	49 ani	F	1.63 m	66.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-441** din data: **19.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bibart Cristina	49 ani	F	1.63 m	66.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-441** din data: **19.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bibart Cristina	49 ani	F	1.63 m	66.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-441** din data: **19.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bibart Cristina	49 ani	F	1.63 m	66.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Avocado	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline verzi	20 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline verzi	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-441** din data: **19.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bibart Cristina	49 ani	F	1.63 m	66.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	