

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-448** din data: **29.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bohus Anca	34 ani	F	1.69 m	114 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Piersici (nectar)	250 g	
		Chia	10 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata verde	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-448** din data: **29.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bohus Anca	34 ani	F	1.69 m	114 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-448** din data: **29.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bohus Anca	34 ani	F	1.69 m	114 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	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-448** din data: **29.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bohus Anca	34 ani	F	1.69 m	114 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficategi de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-448** din data: **29.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bohus Anca	34 ani	F	1.69 m	114 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 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-448** din data: **29.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bohus Anca	34 ani	F	1.69 m	114 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Pere proaspete	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-448** din data: **29.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bohus Anca	34 ani	F	1.69 m	114 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	