

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-451** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barz Costina	39 ani	F	1.61 m	90.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	130 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-451** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barz Costina	39 ani	F	1.61 m	90.5 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-451** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barz Costina	39 ani	F	1.61 m	90.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Avocado	100 g	
		Salata Iceberg	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-451** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barz Costina	39 ani	F	1.61 m	90.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
		Smantana	10 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-451** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barz Costina	39 ani	F	1.61 m	90.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-451** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barz Costina	39 ani	F	1.61 m	90.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-451** din data: **08.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barz Costina	39 ani	F	1.61 m	90.5 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	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	