

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-461** din data: **04.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halatki Eniko	25 ani	F	175.00 m	76 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salam de casa	80 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-461** din data: **04.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halatki Eniko	25 ani	F	175.00 m	76 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	40 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-461** din data: **04.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halatki Eniko	25 ani	F	175.00 m	76 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-461** din data: **04.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halatki Eniko	25 ani	F	175.00 m	76 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-461** din data: **04.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halatki Eniko	25 ani	F	175.00 m	76 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-461** din data: **04.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halatki Eniko	25 ani	F	175.00 m	76 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Pastrav	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-461** din data: **04.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halatki Eniko	25 ani	F	175.00 m	76 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere proaspete	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	20 g	