

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-466** din data: **13.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brehoiescu Hannelore	18 ani	F	1.64 m	67.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Luni	Pranz	Legume mexicane	300 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-466** din data: **13.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brehoiescu Hannelore	18 ani	F	1.64 m	67.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	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-466** din data: **13.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brehoiescu Hannelore	18 ani	F	1.64 m	67.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	200 g	
Miercuri	Pranz	Falafel-burger de naut	100 g	
		Sote de legume	250 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-466** din data: **13.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brehoiescu Hannelore	18 ani	F	1.64 m	67.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-466** din data: **13.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brehoiescu Hannelore	18 ani	F	1.64 m	67.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	50 g	
Vineri	Gustare I	Prune	200 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-466** din data: **13.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brehoiescu Hannelore	18 ani	F	1.64 m	67.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 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	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-466** din data: **13.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brehoiescu Hannelore	18 ani	F	1.64 m	67.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	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	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
		Piept de pui afumat	50 g	