

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-481** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Georgiana	21 ani	F	1.72 m	99 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Ciuperci sote	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-481** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Georgiana	21 ani	F	1.72 m	99 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	500 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Branza feta	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-481** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Georgiana	21 ani	F	1.72 m	99 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	20 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-481** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Georgiana	21 ani	F	1.72 m	99 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-481** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Georgiana	21 ani	F	1.72 m	99 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea oaie	20 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-481** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Georgiana	21 ani	F	1.72 m	99 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-481** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Georgiana	21 ani	F	1.72 m	99 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somn	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	