

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-500** din data: **13.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Blanka	33 ani	F	1.61 m	103.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-500** din data: **13.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Blanka	33 ani	F	1.61 m	103.2 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	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-500** din data: **13.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Blanka	33 ani	F	1.61 m	103.2 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	Banane	170 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-500** din data: **13.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Blanka	33 ani	F	1.61 m	103.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-500** din data: **13.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Blanka	33 ani	F	1.61 m	103.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	60 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-500** din data: **13.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Blanka	33 ani	F	1.61 m	103.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-500** din data: **13.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Blanka	33 ani	F	1.61 m	103.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	