

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-505** din data: **15.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Nicoleta	35 ani	F	1.52 m	55.9 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	Portocale	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-505** din data: **15.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Nicoleta	35 ani	F	1.52 m	55.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Lapte de soia	300 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-505** din data: **15.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Nicoleta	35 ani	F	1.52 m	55.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-505** din data: **15.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Nicoleta	35 ani	F	1.52 m	55.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Mozzarella light	100 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-505** din data: **15.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Nicoleta	35 ani	F	1.52 m	55.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte de soia	300 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-505** din data: **15.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Nicoleta	35 ani	F	1.52 m	55.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-505** din data: **15.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Nicoleta	35 ani	F	1.52 m	55.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte de soia	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Rosii	50 g	