

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-516** din data: **17.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bangar Alexandra	38 ani	F	1.74 m	87 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-516** din data: **17.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bangar Alexandra	38 ani	F	1.74 m	87 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-516** din data: **17.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bangar Alexandra	38 ani	F	1.74 m	87 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-516** din data: **17.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bangar Alexandra	38 ani	F	1.74 m	87 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Joi	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	400 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-516** din data: **17.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bangar Alexandra	38 ani	F	1.74 m	87 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Clementine	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-516** din data: **17.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bangar Alexandra	38 ani	F	1.74 m	87 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir Pilos 1,5%	400 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-516** din data: **17.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bangar Alexandra	38 ani	F	1.74 m	87 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	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	