

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-528** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Flavia	27 ani	F	1.61 m	60.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-528** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Flavia	27 ani	F	1.61 m	60.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-528** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Flavia	27 ani	F	1.61 m	60.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-528** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Flavia	27 ani	F	1.61 m	60.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-528** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Flavia	27 ani	F	1.61 m	60.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Arahide	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-528** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Flavia	27 ani	F	1.61 m	60.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-528** din data: **12.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miscoi Flavia	27 ani	F	1.61 m	60.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	