

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-534** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Goldis	36 ani	F	1.70 m	87.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		OU fiert	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-534** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Goldis	36 ani	F	1.70 m	87.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Urda	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-534** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Goldis	36 ani	F	1.70 m	87.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-534** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Goldis	36 ani	F	1.70 m	87.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	30 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Urda	150 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-534** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Goldis	36 ani	F	1.70 m	87.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-534** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Goldis	36 ani	F	1.70 m	87.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-534** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Goldis	36 ani	F	1.70 m	87.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	