

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-539** din data: **21.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirlea Lucia	34 ani	F	1.72 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Guacamole	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-539** din data: **21.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirlea Lucia	34 ani	F	1.72 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	400 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-539** din data: **21.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirlea Lucia	34 ani	F	1.72 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-539** din data: **21.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirlea Lucia	34 ani	F	1.72 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	60 g	
		Hummus	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	600 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-539** din data: **21.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirlea Lucia	34 ani	F	1.72 m	72 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele de curcan	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-539** din data: **21.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirlea Lucia	34 ani	F	1.72 m	72 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Linte fiarta	300 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Mere	400 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-539** din data: **21.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirlea Lucia	34 ani	F	1.72 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Chia	15 g	