

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-566** din data: **21.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Andreea	26 ani	F	1.67 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	50 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Banane	250 g	
Luni	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-566** din data: **21.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Andreea	26 ani	F	1.67 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Migdale	40 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-566** din data: **21.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Andreea	26 ani	F	1.67 m	60 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Broccoli	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-566** din data: **21.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Andreea	26 ani	F	1.67 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-566** din data: **21.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Andreea	26 ani	F	1.67 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
		Banane	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-566** din data: **21.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Andreea	26 ani	F	1.67 m	60 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	40 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Banane	250 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-566** din data: **21.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Andreea	26 ani	F	1.67 m	60 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	50 g	
		Mere	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	