

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-572** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Redei Diana	28 ani	F	1.65 m	48.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos carbonara	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Porumb fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-572** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Redei Diana	28 ani	F	1.65 m	48.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Gustare II	Struguri	300 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-572** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Redei Diana	28 ani	F	1.65 m	48.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	40 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	40 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-572** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Redei Diana	28 ani	F	1.65 m	48.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
Joi	Gustare I	Seminte dovleac	40 g	
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Biscuiti Belvita	50 g	
Joi	Gustare II	Struguri	300 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		Chia	20 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-572** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Redei Diana	28 ani	F	1.65 m	48.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Kiwi	150 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Belvita	50 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-572** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Redei Diana	28 ani	F	1.65 m	48.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare I	Banane	300 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Chia	20 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Seminte dovleac	40 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Piure de cartofi	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-572** din data: **04.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Redei Diana	28 ani	F	1.65 m	48.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Supa de cartofi(350 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Seminte dovleac	40 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	