

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-582** din data: **20.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Andra	26 ani	F	1.72 m	63.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Avocado	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Usturoi	30 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-582** din data: **20.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Andra	26 ani	F	1.72 m	63.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Salata verde	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-582** din data: **20.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Andra	26 ani	F	1.72 m	63.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Unt de arahide	15 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Fasole Verde	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-582** din data: **20.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Andra	26 ani	F	1.72 m	63.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Salata verde	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Edemame	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-582** din data: **20.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Andra	26 ani	F	1.72 m	63.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Avocado	100 g	
		Salata Iceberg	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-582** din data: **20.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Andra	26 ani	F	1.72 m	63.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Goji uscate	50 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	30 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-582** din data: **20.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Andra	26 ani	F	1.72 m	63.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Chia	10 g	