

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-592** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Taha Simona	53 ani	F	1.68 m	67.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-592** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Taha Simona	53 ani	F	1.68 m	67.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-592** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Taha Simona	53 ani	F	1.68 m	67.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Halloumi	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-592** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Taha Simona	53 ani	F	1.68 m	67.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-592** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Taha Simona	53 ani	F	1.68 m	67.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Ardei Gras	150 g	
		Hummus	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-592** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Taha Simona	53 ani	F	1.68 m	67.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-592** din data: **02.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Taha Simona	53 ani	F	1.68 m	67.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
Duminica	Gustare I	Curmale	70 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	