

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-608** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Mirela	34 ani	F	1.64 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-608** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Mirela	34 ani	F	1.64 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Somon afumat	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-608** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Mirela	34 ani	F	1.64 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-608** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Mirela	34 ani	F	1.64 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	100 g	
		Capsuni	250 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-608** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Mirela	34 ani	F	1.64 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Hummus	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-608** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Mirela	34 ani	F	1.64 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-608** din data: **17.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Mirela	34 ani	F	1.64 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	