

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-612** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiron Oana	31 ani	F	1.55 m	58 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-612** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiron Oana	31 ani	F	1.55 m	58 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	500 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-612** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiron Oana	31 ani	F	1.55 m	58 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-612** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiron Oana	31 ani	F	1.55 m	58 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	100 g	
		Rucola	100 g	
		Struguri	30 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-612** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiron Oana	31 ani	F	1.55 m	58 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-612** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiron Oana	31 ani	F	1.55 m	58 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	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline verzi	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-612** din data: **25.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tiron Oana	31 ani	F	1.55 m	58 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	