

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-614** din data: **05.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adina Hut	28 ani	F	1.74 m	71 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-614** din data: **05.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adina Hut	28 ani	F	1.74 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Unt	10 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	500 g	
Marti	Pranz	Branza Feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-614** din data: **05.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adina Hut	28 ani	F	1.74 m	71 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Ardei Gras	150 g	
		Hummus	120 g	
Miercuri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-614** din data: **05.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adina Hut	28 ani	F	1.74 m	71 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-614** din data: **05.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adina Hut	28 ani	F	1.74 m	71 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-614** din data: **05.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adina Hut	28 ani	F	1.74 m	71 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-614** din data: **05.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adina Hut	28 ani	F	1.74 m	71 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	