

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-637** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Nora	28 ani	F	1.63 m	80.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Avocado	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-637** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Nora	28 ani	F	1.63 m	80.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-637** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Nora	28 ani	F	1.63 m	80.3 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	Cirese	250 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	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-637** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Nora	28 ani	F	1.63 m	80.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-637** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Nora	28 ani	F	1.63 m	80.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-637** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Nora	28 ani	F	1.63 m	80.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-637** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bardi Nora	28 ani	F	1.63 m	80.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	