

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-645** din data: **10.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Muj Anca	28 ani	F	1.60 m	71 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-645** din data: **10.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Muj Anca	28 ani	F	1.60 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 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 negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-645** din data: **10.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Muj Anca	28 ani	F	1.60 m	71 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	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-645** din data: **10.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Muj Anca	28 ani	F	1.60 m	71 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-645** din data: **10.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Muj Anca	28 ani	F	1.60 m	71 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-645** din data: **10.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Muj Anca	28 ani	F	1.60 m	71 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Capsuni	400 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-645** din data: **10.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curt Muj Anca	28 ani	F	1.60 m	71 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	