

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-697** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Loredana	31 ani	F	1.55 m	82.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-697** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Loredana	31 ani	F	1.55 m	82.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-697** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Loredana	31 ani	F	1.55 m	82.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-697** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Loredana	31 ani	F	1.55 m	82.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	70 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-697** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Loredana	31 ani	F	1.55 m	82.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-697** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Loredana	31 ani	F	1.55 m	82.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-697** din data: **18.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oze Loredana	31 ani	F	1.55 m	82.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	