

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-701** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marienut Raluca	27 ani	F	1.67 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-701** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marienut Raluca	27 ani	F	1.67 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de orez	250 g	
		Fulgi de hrisca	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-701** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marienut Raluca	27 ani	F	1.67 m	60 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-701** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marienut Raluca	27 ani	F	1.67 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-701** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marienut Raluca	27 ani	F	1.67 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-701** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marienut Raluca	27 ani	F	1.67 m	60 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Afine	100 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Orez brun fiert	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-701** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marienut Raluca	27 ani	F	1.67 m	60 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	