

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-702** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dedea Cristina	41 ani	F	1.61 m	85 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Avocado	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-702** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dedea Cristina	41 ani	F	1.61 m	85 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Avocado	100 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-702** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dedea Cristina	41 ani	F	1.61 m	85 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Falafel-burger de naut	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-702** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dedea Cristina	41 ani	F	1.61 m	85 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	70 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-702** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dedea Cristina	41 ani	F	1.61 m	85 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Avocado	100 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-702** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dedea Cristina	41 ani	F	1.61 m	85 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-702** din data: **21.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dedea Cristina	41 ani	F	1.61 m	85 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Duminica	Gustare I	Afine	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	