

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-745** din data: **15.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Alina	36 ani	F	1.70 m	84 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	150 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Rucola	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Somon	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-745** din data: **15.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Alina	36 ani	F	1.70 m	84 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-745** din data: **15.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Alina	36 ani	F	1.70 m	84 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-745** din data: **15.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Alina	36 ani	F	1.70 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-745** din data: **15.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Alina	36 ani	F	1.70 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-745** din data: **15.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Alina	36 ani	F	1.70 m	84 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kiwi	150 g	
		Mere	150 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-745** din data: **15.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Alina	36 ani	F	1.70 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	