

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-750** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birescu Mihaela	46 ani	F	1.56 m	80.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Gutui	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-750** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birescu Mihaela	46 ani	F	1.56 m	80.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 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	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-750** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birescu Mihaela	46 ani	F	1.56 m	80.2 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	Struguri	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei cu tarate	40 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-750** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birescu Mihaela	46 ani	F	1.56 m	80.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-750** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birescu Mihaela	46 ani	F	1.56 m	80.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Hummus	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Spanac	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-750** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birescu Mihaela	46 ani	F	1.56 m	80.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Goji uscate	10 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-750** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Birescu Mihaela	46 ani	F	1.56 m	80.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei cu tarate	40 g	
Duminica	Cina	Macrou afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	