

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-759** din data: **07.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasar Camelia	42 ani	F	1.64 m	63.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-759** din data: **07.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasar Camelia	42 ani	F	1.64 m	63.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de secara	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-759** din data: **07.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasar Camelia	42 ani	F	1.64 m	63.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Muschi file	50 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kaki	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Branza Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-759** din data: **07.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasar Camelia	42 ani	F	1.64 m	63.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-759** din data: **07.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasar Camelia	42 ani	F	1.64 m	63.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Avocado	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-759** din data: **07.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasar Camelia	42 ani	F	1.64 m	63.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-759** din data: **07.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasar Camelia	42 ani	F	1.64 m	63.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kiwi	150 g	
		Mere	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	