

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-212** din data: **23.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Reghe	46 ani	F	1.52 m	63 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt soia	125 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	20 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-212** din data: **23.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Reghe	46 ani	F	1.52 m	63 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	240 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	80 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	20 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-212** din data: **23.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Reghe	46 ani	F	1.52 m	63 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	120 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	20 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-212** din data: **23.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Reghe	46 ani	F	1.52 m	63 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mango	170 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	300 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	20 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-212** din data: **23.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Reghe	46 ani	F	1.52 m	63 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt soia	125 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	20 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-212** din data: **23.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Reghe	46 ani	F	1.52 m	63 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	60 g	
Sambata	Pranz	Quinoa	200 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Caju	20 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-212** din data: **23.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Reghe	46 ani	F	1.52 m	63 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt soia	125 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Caju	20 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	