

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-257** din data: **07.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Somon	150 g	
		Broccoli	250 g	
		Ulei de dovleac	15 g	
Luni	Gustare II	Iaurt grecesc	250 g	
Luni	Cina	Avocado	180 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-257** din data: **07.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Somon afumat	100 g	
		Urda	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare I	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	40 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Urda	150 g	
		Spanac	250 g	
		Ulei de dovleac	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de dovleac	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-257** din data: **07.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt grecesc	250 g	
		Nuci	30 g	
Miercuri	Gustare I	Masline negre	170 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de migdale	250 g	
		Unt de arahide	40 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-257** din data: **07.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Joi	Gustare I	Avocado	120 g	
		Spanac	100 g	
		Apa	150 g	
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-257** din data: **07.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alina Vilagos	42 ani	F	1.61 m	56 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	