

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-334** din data: **04.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Manole	23 ani	F	1.65 m	79 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Baton Isostar Banane	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-334** din data: **04.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Manole	23 ani	F	1.65 m	79 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-334** din data: **04.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Manole	23 ani	F	1.65 m	79 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati de vita	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-334** din data: **04.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Manole	23 ani	F	1.65 m	79 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-334** din data: **04.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Manole	23 ani	F	1.65 m	79 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-334** din data: **04.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Manole	23 ani	F	1.65 m	79 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-334** din data: **04.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Simona Manole	23 ani	F	1.65 m	79 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	