

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-340** din data: **13.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hruska Alena	33 ani	F	1.67 m	72.4 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	Migdale	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-340** din data: **13.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hruska Alena	33 ani	F	1.67 m	72.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-340** din data: **13.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hruska Alena	33 ani	F	1.67 m	72.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-340** din data: **13.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hruska Alena	33 ani	F	1.67 m	72.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-340** din data: **13.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hruska Alena	33 ani	F	1.67 m	72.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-340** din data: **13.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hruska Alena	33 ani	F	1.67 m	72.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Kiwi	50 g	
Sambata	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	45 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	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-340** din data: **13.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hruska Alena	33 ani	F	1.67 m	72.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	