

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-370** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Alexandra	31 ani	F	1.65 m	64.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	30 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Luni	Gustare II	Migdale	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-370** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Alexandra	31 ani	F	1.65 m	64.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-370** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Alexandra	31 ani	F	1.65 m	64.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-370** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Alexandra	31 ani	F	1.65 m	64.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-370** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Alexandra	31 ani	F	1.65 m	64.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Portocale	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-370** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Alexandra	31 ani	F	1.65 m	64.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-370** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gligor Alexandra	31 ani	F	1.65 m	64.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	