

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-372** din data: **15.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manu Aida	27 ani	F	1.00 m	98 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	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-372** din data: **15.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manu Aida	27 ani	F	1.00 m	98 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-372** din data: **15.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manu Aida	27 ani	F	1.00 m	98 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-372** din data: **15.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manu Aida	27 ani	F	1.00 m	98 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-372** din data: **15.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manu Aida	27 ani	F	1.00 m	98 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-372** din data: **15.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manu Aida	27 ani	F	1.00 m	98 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-372** din data: **15.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manu Aida	27 ani	F	1.00 m	98 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	Sote de legume	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	