

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-385** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Andreea	43 ani	F	1.65 m	93 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Dulceata de visine	20 g	
		Unt 40%	10 g	
Luni	Gustare I	Rondele de grau expandat	50 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 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-385** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Andreea	43 ani	F	1.65 m	93 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-385** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Andreea	43 ani	F	1.65 m	93 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-385** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Andreea	43 ani	F	1.65 m	93 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pastrav afumat	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-385** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Andreea	43 ani	F	1.65 m	93 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-385** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Andreea	43 ani	F	1.65 m	93 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	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-385** din data: **05.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Andreea	43 ani	F	1.65 m	93 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 mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Pastrav	100 g	
		Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	