

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-401** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doca Alina	31 ani	F	1.64 m	71.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Salam de casa	20 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	500 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	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-401** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doca Alina	31 ani	F	1.64 m	71.8 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	Visine	300 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-401** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doca Alina	31 ani	F	1.64 m	71.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-401** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doca Alina	31 ani	F	1.64 m	71.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Salata verde	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 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-401** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doca Alina	31 ani	F	1.64 m	71.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-401** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doca Alina	31 ani	F	1.64 m	71.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-401** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doca Alina	31 ani	F	1.64 m	71.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	