

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-416** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Oana	34 ani	F	1.64 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem de afine	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-416** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Oana	34 ani	F	1.64 m	74 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	Caise	250 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-416** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Oana	34 ani	F	1.64 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-416** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Oana	34 ani	F	1.64 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-416** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Oana	34 ani	F	1.64 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-416** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Oana	34 ani	F	1.64 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-416** din data: **18.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Oana	34 ani	F	1.64 m	74 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	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	