

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-459** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Sorina	31 ani	F	1.67 m	52.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Gem macese	30 g	
Luni	Gustare I	Cascaval	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos carbonara	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Migdale	50 g	
Luni	Cina	Insalatissime Messicana (cu ton)	220 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-459** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Sorina	31 ani	F	1.67 m	52.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	80 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	80 g	
Marti	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Caju	50 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-459** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Sorina	31 ani	F	1.67 m	52.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	50 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-459** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Sorina	31 ani	F	1.67 m	52.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	80 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	80 g	
Joi	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Muschi de vita slab	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata amara	60 g	
Joi	Cina	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-459** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Sorina	31 ani	F	1.67 m	52.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-459** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Sorina	31 ani	F	1.67 m	52.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-459** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Sorina	31 ani	F	1.67 m	52.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	