

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-463** din data: **07.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Oana	39 ani	F	1.60 m	70.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-463** din data: **07.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Oana	39 ani	F	1.60 m	70.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-463** din data: **07.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Oana	39 ani	F	1.60 m	70.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-463** din data: **07.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Oana	39 ani	F	1.60 m	70.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Pere proaspete	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-463** din data: **07.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Oana	39 ani	F	1.60 m	70.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	lapte de orez	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-463** din data: **07.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Oana	39 ani	F	1.60 m	70.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Branza Brie	30 g	
		Nuci	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-463** din data: **07.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Virag Oana	39 ani	F	1.60 m	70.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	