

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-475** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antaluta Petra	26 ani	F	1.80 m	114 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-475** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antaluta Petra	26 ani	F	1.80 m	114 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-475** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antaluta Petra	26 ani	F	1.80 m	114 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	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-475** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antaluta Petra	26 ani	F	1.80 m	114 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-475** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antaluta Petra	26 ani	F	1.80 m	114 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-475** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antaluta Petra	26 ani	F	1.80 m	114 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-475** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antaluta Petra	26 ani	F	1.80 m	114 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	50 g	