

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-540** din data: **22.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Teodora	30 ani	F	1.67 m	72.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-540** din data: **22.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Teodora	30 ani	F	1.67 m	72.8 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	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-540** din data: **22.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Teodora	30 ani	F	1.67 m	72.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Kiwi	120 g	
		Mere	150 g	
		Chia	15 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	300 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-540** din data: **22.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Teodora	30 ani	F	1.67 m	72.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
Joi	Gustare I	Migdale	30 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	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-540** din data: **22.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Teodora	30 ani	F	1.67 m	72.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-540** din data: **22.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Teodora	30 ani	F	1.67 m	72.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-540** din data: **22.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Teodora	30 ani	F	1.67 m	72.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 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(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	