

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-577** din data: **12.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Aurora	36 ani	F	1.63 m	98.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Napolitane	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-577** din data: **12.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Aurora	36 ani	F	1.63 m	98.3 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	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Masline negre	30 g	
		Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-577** din data: **12.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Aurora	36 ani	F	1.63 m	98.3 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	150 g	
		Branza feta	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-577** din data: **12.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Aurora	36 ani	F	1.63 m	98.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-577** din data: **12.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Aurora	36 ani	F	1.63 m	98.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-577** din data: **12.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Aurora	36 ani	F	1.63 m	98.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-577** din data: **12.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Aurora	36 ani	F	1.63 m	98.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	