

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-607** din data: **14.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boc Iosana	47 ani	F	1.62 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Goji uscate	10 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza Feta	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Somon marinat	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-607** din data: **14.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boc Iosana	47 ani	F	1.62 m	80 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	Mango	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-607** din data: **14.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boc Iosana	47 ani	F	1.62 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mango	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-607** din data: **14.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boc Iosana	47 ani	F	1.62 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Piept de pui	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	450 g	
Joi	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-607** din data: **14.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boc Iosana	47 ani	F	1.62 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mango	250 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-607** din data: **14.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boc Iosana	47 ani	F	1.62 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-607** din data: **14.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boc Iosana	47 ani	F	1.62 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	