

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-634** din data: **25.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Ugrai	30 ani	F	1.67 m	89.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-634** din data: **25.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Ugrai	30 ani	F	1.67 m	89.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 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	Sote de legume	200 g	
		Biban	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-634** din data: **25.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Ugrai	30 ani	F	1.67 m	89.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pasta de ton cu avocado	100 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-634** din data: **25.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Ugrai	30 ani	F	1.67 m	89.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-634** din data: **25.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Ugrai	30 ani	F	1.67 m	89.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-634** din data: **25.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Ugrai	30 ani	F	1.67 m	89.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-634** din data: **25.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andreea Ugrai	30 ani	F	1.67 m	89.1 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	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza Tofu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	