

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-641** din data: **04.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Patricia	21 ani	F	1.76 m	120 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-641** din data: **04.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Patricia	21 ani	F	1.76 m	120 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	Capsuni	500 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-641** din data: **04.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Patricia	21 ani	F	1.76 m	120 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-641** din data: **04.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Patricia	21 ani	F	1.76 m	120 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-641** din data: **04.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Patricia	21 ani	F	1.76 m	120 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-641** din data: **04.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Patricia	21 ani	F	1.76 m	120 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Afine	300 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	20 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-641** din data: **04.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihailovici Patricia	21 ani	F	1.76 m	120 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	