

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-747** din data: **16.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maciulschi Alexandra	28 ani	F	1.66 m	64.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-747** din data: **16.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maciulschi Alexandra	28 ani	F	1.66 m	64.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-747** din data: **16.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maciulski Alexandra	28 ani	F	1.66 m	64.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-747** din data: **16.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maciulschi Alexandra	28 ani	F	1.66 m	64.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-747** din data: **16.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maciulski Alexandra	28 ani	F	1.66 m	64.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-747** din data: **16.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maciulski Alexandra	28 ani	F	1.66 m	64.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-747** din data: **16.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maciulski Alexandra	28 ani	F	1.66 m	64.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	