

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-767** din data: **18.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tat Madalina	26 ani	F	1.63 m	121.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-767** din data: **18.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tat Madalina	26 ani	F	1.63 m	121.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Quinoa	150 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-767** din data: **18.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tat Madalina	26 ani	F	1.63 m	121.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Rucola	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-767** din data: **18.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tat Madalina	26 ani	F	1.63 m	121.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-767** din data: **18.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tat Madalina	26 ani	F	1.63 m	121.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-767** din data: **18.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tat Madalina	26 ani	F	1.63 m	121.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-767** din data: **18.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tat Madalina	26 ani	F	1.63 m	121.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	