

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-820** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	31 ani	F	1.71 m	57.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Orez fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-820** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	31 ani	F	1.71 m	57.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	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-820** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	31 ani	F	1.71 m	57.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Salata verde	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-820** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	31 ani	F	1.71 m	57.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Caju	25 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-820** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	31 ani	F	1.71 m	57.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-820** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	31 ani	F	1.71 m	57.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-820** din data: **28.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Schiop Nicoleta	31 ani	F	1.71 m	57.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Rondele de grau expandat	18 g	
		Unt de arahide	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	