

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-843** din data: **25.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Alexandra	27 ani	F	1.67 m	57 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Oreo	50 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	150 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-843** din data: **25.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Alexandra	27 ani	F	1.67 m	57 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-843** din data: **25.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Alexandra	27 ani	F	1.67 m	57 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	330 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Banane	100 g	
		Unt de arahide	20 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-843** din data: **25.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Alexandra	27 ani	F	1.67 m	57 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Joi	Gustare II	Struguri	250 g	
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-843** din data: **25.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Alexandra	27 ani	F	1.67 m	57 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Dulceata de visine	10 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de legume	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-843** din data: **25.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Alexandra	27 ani	F	1.67 m	57 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Oreo	50 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-843** din data: **25.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toader Alexandra	27 ani	F	1.67 m	57 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Oreo	50 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Avocado	100 g	