

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	
		Covrigei cu tarate	35 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Piersici	150 g	
Marti	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Afine	100 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Salata mixta	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Spanac	350 g	
		Pangasius	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	160 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	
		Pepene galben	150 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Mere Jonathan	200 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	30 g	
Sambata	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Sfecla rosie	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Kiwi	90 g	
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata verde	100 g	