

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	
Luni	Cina	Spanac	300 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mandarine	130 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos carbonara	150 g	
		Parmezan	15 g	
Marti	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Miercuri	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	50 g	
		Kiwi	100 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	90 g	
		Guacamole	120 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Ananas (proaspat)	150 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	
Joi	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	8 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	55 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella	150 g	
		Rosii	100 g	
		Paine crocanta de secară	30 g	
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	350 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti murati	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	50 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	
Sambata	Cina	Unt 40%	20 g	
		Bruschete paine integrala	90 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane fara coaja	150 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	55 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	50 g	