

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Ceai fara zahar	250 g	
		Miere	10 g	
		Paine integrala	60 g	
		Dulceata de visine	30 g	
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Musaca de cartofi	300 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	20 g	
Luni	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	130 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Ceai fara zahar	250 g	
		Miere	10 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	35 g	
Marti	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Spanac	130 g	
		Parmezan	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	20 g	
Marti	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	40 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sos de ciuperci	50 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar R/60 g	50 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Corn simplu	80 g	
Joi	Gustare I	Banane fara coaja	130 g	
Joi	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	20 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane fara coaja	130 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	20 g	
Vineri	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
		Miere	20 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare I	Mere	130 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	20 g	
Duminica	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Legume mexicane	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	