

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ridichi	50 g	
		Iaurt(slab)	150 g	
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	20 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Iaurt(slab)	150 g	
Marti	Gustare I	Banane fara coaja	110 g	
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt(slab)	400 g	
Marti	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt(slab)	150 g	
Miercuri	Gustare I	Corn simplu	40 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Corn simplu	40 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Joi	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	
		Portocale	160 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	20 g	
Joi	Cina	Macrou in sos tomat	120 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	40 g	
		Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Banane fara coaja	30 g	
Vineri	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Iaurt(slab)	150 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Sfecla rosie	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	20 g	
Vineri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Caju	20 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	
		Visine	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	25 g	
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Ardei Gras	100 g	