

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Rosii	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	
		Capsuni	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Parmezan	10 g	
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		OU fiert	50 g	
		Porumb crud fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Joi	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	
		Capsuni	100 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
		Parmezan	5 g	
Joi	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Vineri	Gustare I	Mere	130 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	130 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Ardei Gras	150 g	