

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Piersici	200 g	
		Seminte de in	30 g	
		Iaurt 1,5 %	330 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Banane	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Luni	Gustare II	Inghetata simpla	150 g	
Luni	Cina	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	70 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Marti	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	120 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	50 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	25 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	450 g	
Joi	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	350 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	70 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Visine	500 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	50 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	50 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Unt	15 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	70 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	50 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Paine integrala	90 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Orez brun fiert	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	
Duminica	Cina	Salata de vinete cu maioneza	120 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	