

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-144** din data: **05.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dunai Natalia	38 ani	F	1.60 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-144** din data: **05.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dunai Natalia	38 ani	F	1.60 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fibrobar R/60 g	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Crap romanesc	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Somon afumat	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-144** din data: **05.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dunai Natalia	38 ani	F	1.60 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Biscuiti Cruschelle Balocco	48 g	
		Banane fara coaja	120 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de vita	100 g	
		Parmezan	10 g	
		Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-144** din data: **05.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dunai Natalia	38 ani	F	1.60 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-144** din data: **05.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dunai Natalia	38 ani	F	1.60 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Ragu de ton	100 g	
		Parmezan	10 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-144** din data: **05.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dunai Natalia	38 ani	F	1.60 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
Sambata	Pranz	Supa de linte(350 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Cascaval	70 g	
		Masline negre	70 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-144** din data: **05.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dunai Natalia	38 ani	F	1.60 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca praga Elit	60 g	
		Unt	20 g	
Duminica	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cascaval	50 g	