

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-150** din data: **10.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorina Sabau	35 ani	F	1.60 m	80.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Unt	10 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-150** din data: **10.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorina Sabau	35 ani	F	1.60 m	80.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-150** din data: **10.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorina Sabau	35 ani	F	1.60 m	80.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mamaliga	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-150** din data: **10.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorina Sabau	35 ani	F	1.60 m	80.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	20 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-150** din data: **10.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorina Sabau	35 ani	F	1.60 m	80.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Unt	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-150** din data: **10.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorina Sabau	35 ani	F	1.60 m	80.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Mere	100 g	
Sambata	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-150** din data: **10.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sorina Sabau	35 ani	F	1.60 m	80.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
		Ceapa rosie	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	