

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-172** din data: **14.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Porubski Iuliana	37 ani	F	1.54 m	71 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Luni	Cina	OU fiert	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-172** din data: **14.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Porubski Iuliana	37 ani	F	1.54 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	130 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de rosii	80 g	
Marti	Gustare II	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
Marti	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-172** din data: **14.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Porubski Iuliana	37 ani	F	1.54 m	71 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Salau	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	350 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-172** din data: **14.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Porubski Iuliana	37 ani	F	1.54 m	71 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-172** din data: **14.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Porubski Iuliana	37 ani	F	1.54 m	71 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Guacamole	100 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Cina	Masline negre	40 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-172** din data: **14.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Porubski Iuliana	37 ani	F	1.54 m	71 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	60 g	
Sambata	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
Sambata	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-172** din data: **14.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Porubski Iuliana	37 ani	F	1.54 m	71 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	100 g	
		Visine	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Branza Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Masline negre	30 g	