

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-182** din data: **01.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Usvat	38 ani	F	1.64 m	90.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	100 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-182** din data: **01.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Usvat	38 ani	F	1.64 m	90.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Usturoi	6 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-182** din data: **01.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Usvat	38 ani	F	1.64 m	90.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Unt	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-182** din data: **01.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Usvat	38 ani	F	1.64 m	90.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-182** din data: **01.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Usvat	38 ani	F	1.64 m	90.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	120 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Branza feta Akadia	50 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-182** din data: **01.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Usvat	38 ani	F	1.64 m	90.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Sambata	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-182** din data: **01.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oana Usvat	38 ani	F	1.64 m	90.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	