

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-185** din data: **09.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szójka Edit	21 ani	F	1.54 m	108.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-185** din data: **09.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szójka Edit	21 ani	F	1.54 m	108.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	45 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-185** din data: **09.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szajka Edit	21 ani	F	1.54 m	108.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	120 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-185** din data: **09.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szajka Edit	21 ani	F	1.54 m	108.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-185** din data: **09.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szojka Edit	21 ani	F	1.54 m	108.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Banane	100 g	
		Unt de arahide	10 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	100 g	
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-185** din data: **09.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szojka Edit	21 ani	F	1.54 m	108.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	50 g	
Sambata	Pranz	Pastrav	100 g	
		Sote de legume	250 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-185** din data: **09.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szojka Edit	21 ani	F	1.54 m	108.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	60 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	25 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	