

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-196** din data: **01.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Paunescu	22 ani	F	1.54 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	OU fiert	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-196** din data: **01.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Paunescu	22 ani	F	1.54 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	100 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-196** din data: **01.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Paunescu	22 ani	F	1.54 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Miercuri	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-196** din data: **01.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Paunescu	22 ani	F	1.54 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Chifla integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-196** din data: **01.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Paunescu	22 ani	F	1.54 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Hummus	45 g	
		Chifla integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	20 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-196** din data: **01.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Paunescu	22 ani	F	1.54 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
		Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-196** din data: **01.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Paunescu	22 ani	F	1.54 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	5 g	
Duminica	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata verde	150 g	
		Cas proaspăt de vaca	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Masline negre	30 g	