

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-199** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Melania	39 ani	F	1.64 m	85.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	35 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-199** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Melania	39 ani	F	1.64 m	85.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-199** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Melania	39 ani	F	1.64 m	85.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-199** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Melania	39 ani	F	1.64 m	85.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Ridichi	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Spanac	250 g	
		Unt	10 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-199** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Melania	39 ani	F	1.64 m	85.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Smantana	30 g	
		Branza proaspata de vaca	30 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Merisoare deshidratate	40 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-199** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Melania	39 ani	F	1.64 m	85.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Supa crema telina(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-199** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marian Melania	39 ani	F	1.64 m	85.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata verde	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	