

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-203** din data: **06.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	30 ani	F	1.63 m	69 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Piersici	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	45 g	
Luni	Cina	Rucola	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-203** din data: **06.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	30 ani	F	1.63 m	69 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	45 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	150 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-203** din data: **06.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	30 ani	F	1.63 m	69 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Zacusca	120 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata verde	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	45 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-203** din data: **06.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	30 ani	F	1.63 m	69 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Ridichi	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	65 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	250 g	
Joi	Gustare II	Migdale	45 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-203** din data: **06.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	30 ani	F	1.63 m	69 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	450 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Ceapa	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Inghetata simpla	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	45 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-203** din data: **06.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	30 ani	F	1.63 m	69 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Rosii	50 g	
		Ulei de masline	15 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata amara	45 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Inghetata simpla	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	45 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-203** din data: **06.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Harazin	30 ani	F	1.63 m	69 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	60 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	45 g	
Duminica	Cina	Salata verde	150 g	
		Branza telemea vaca	150 g	