

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-204** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lutac Denisa	24 ani	F	1.74 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Unt de arahide	20 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	55 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-204** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lutac Denisa	24 ani	F	1.74 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare I	Lapte de vaca integral	200 g	
		Miere	20 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Cacao	10 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	80 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-204** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lutac Denisa	24 ani	F	1.74 m	60 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 2,8	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-204** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lutac Denisa	24 ani	F	1.74 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Joi	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Tocanita de porc/vita	250 g	
		Castraveti murati	250 g	
Joi	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	120 g	
		Cacao	20 g	
Joi	Cina	Macaroane fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-204** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lutac Denisa	24 ani	F	1.74 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Vineri	Gustare I	Cascaval	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-204** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lutac Denisa	24 ani	F	1.74 m	60 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	50 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Corn simplu	80 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	55 g	
Sambata	Cina	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	