

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-207** din data: **19.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szollosi Anamaria	31 ani	F	1.72 m	76.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Avocado	60 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Rosii	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-207** din data: **19.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szollosi Anamaria	31 ani	F	1.72 m	76.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-207** din data: **19.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szollosi Anamaria	31 ani	F	1.72 m	76.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-207** din data: **19.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szollosi Anamaria	31 ani	F	1.72 m	76.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	40 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	48 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-207** din data: **19.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szollosi Anamaria	31 ani	F	1.72 m	76.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	30 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-207** din data: **19.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szollosi Anamaria	31 ani	F	1.72 m	76.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-207** din data: **19.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szollosi Anamaria	31 ani	F	1.72 m	76.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	