

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-213** din data: **24.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienci Daniela	31 ani	F	1.66 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Compot de ananas	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-213** din data: **24.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienci Daniela	31 ani	F	1.66 m	64 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	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-213** din data: **24.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienci Daniela	31 ani	F	1.66 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de porc/vita	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-213** din data: **24.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienci Daniela	31 ani	F	1.66 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Gerble biscuiti	48 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	200 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	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-213** din data: **24.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienci Daniela	31 ani	F	1.66 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	120 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-213** din data: **24.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienci Daniela	31 ani	F	1.66 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-213** din data: **24.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienci Daniela	31 ani	F	1.66 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	