

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-214** din data: **06.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Cristina	31 ani	F	1.68 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Urda	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-214** din data: **06.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Cristina	31 ani	F	1.68 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-214** din data: **06.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Cristina	31 ani	F	1.68 m	60 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	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Branza Tofu	130 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-214** din data: **06.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Cristina	31 ani	F	1.68 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 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-214** din data: **06.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Cristina	31 ani	F	1.68 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-214** din data: **06.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Cristina	31 ani	F	1.68 m	60 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	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-214** din data: **06.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Cristina	31 ani	F	1.68 m	60 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	