

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-215** din data: **07.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Voica Denisa	35 ani	F	1.66 m	90.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-215** din data: **07.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Voica Denisa	35 ani	F	1.66 m	90.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Marti	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	45 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-215** din data: **07.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Voica Denisa	35 ani	F	1.66 m	90.8 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	
		Pastrav	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-215** din data: **07.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Voica Denisa	35 ani	F	1.66 m	90.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Banane	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	48 g	
Joi	Pranz	Fasole boabe uscata	300 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-215** din data: **07.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Voica Denisa	35 ani	F	1.66 m	90.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-215** din data: **07.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Voica Denisa	35 ani	F	1.66 m	90.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 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-215** din data: **07.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Voica Denisa	35 ani	F	1.66 m	90.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	