

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-218** din data: **10.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Vesna	37 ani	F	1.56 m	57.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Branza Tofu	150 g	
		Rosii	250 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-218** din data: **10.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Vesna	37 ani	F	1.56 m	57.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	42 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Sparanghel	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-218** din data: **10.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Vesna	37 ani	F	1.56 m	57.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Morcovi sote cu 10 g ulei de masline	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-218** din data: **10.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Vesna	37 ani	F	1.56 m	57.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Compot de ananas	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-218** din data: **10.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Vesna	37 ani	F	1.56 m	57.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Quinoa	200 g	
		Sote de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-218** din data: **10.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Vesna	37 ani	F	1.56 m	57.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-218** din data: **10.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Vesna	37 ani	F	1.56 m	57.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Ghiveci de legume	150 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	