

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-221** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Trinc	31 ani	F	1.64 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Mere	120 g	
Luni	Pranz	Somon	150 g	
		Sote de legume	250 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-221** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Trinc	31 ani	F	1.64 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Orez brun fiert	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-221** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Trinc	31 ani	F	1.64 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-221** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Trinc	31 ani	F	1.64 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	48 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	130 g	
		Parmezan	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-221** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Trinc	31 ani	F	1.64 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Vineri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Macaroane fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-221** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Trinc	31 ani	F	1.64 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	55 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	500 g	
Sambata	Pranz	Snitel piept de pui	150 g	
		Sote de legume	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-221** din data: **11.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Trinc	31 ani	F	1.64 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	45 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de porc/vita	150 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Paine integrala	30 g	