

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-223** din data: **16.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Simona	34 ani	F	1.56 m	82 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Salata verde	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-223** din data: **16.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Simona	34 ani	F	1.56 m	82 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	42 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Unt	5 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-223** din data: **16.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Simona	34 ani	F	1.56 m	82 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-223** din data: **16.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Simona	34 ani	F	1.56 m	82 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Rosii	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	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-223** din data: **16.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Simona	34 ani	F	1.56 m	82 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Vineri	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata verde	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-223** din data: **16.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Simona	34 ani	F	1.56 m	82 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	30 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	220 g	
Sambata	Pranz	Spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-223** din data: **16.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Simona	34 ani	F	1.56 m	82 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	25 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	Tocanita de pui cu legume	200 g	