

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-225** din data: **22.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Izabella	39 ani	F	1.60 m	65.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Parmezan	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-225** din data: **22.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Izabella	39 ani	F	1.60 m	65.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
		Ulei de masline	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Unt	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-225** din data: **22.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Izabella	39 ani	F	1.60 m	65.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Unt	10 g	
Miercuri	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-225** din data: **22.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Izabella	39 ani	F	1.60 m	65.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	15 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Cartofi natur	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-225** din data: **22.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Izabella	39 ani	F	1.60 m	65.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Banane	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-225** din data: **22.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Izabella	39 ani	F	1.60 m	65.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Somon afumat	100 g	
		Paine integrala	90 g	
		Rosii	250 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-225** din data: **22.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fodor Izabella	39 ani	F	1.60 m	65.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Fibrobar cu ceai verde 50 g	200 g	
		Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	150 g	
		Ceapa rosie	30 g	