

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-226** din data: **23.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Nadina	32 ani	F	1.58 m	74.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
Luni	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Cina	Salata verde	250 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-226** din data: **23.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Nadina	32 ani	F	1.58 m	74.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-226** din data: **23.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Nadina	32 ani	F	1.58 m	74.4 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	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-226** din data: **23.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Nadina	32 ani	F	1.58 m	74.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Banane	20 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	40 g	
Joi	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Cina	Salata verde	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-226** din data: **23.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Nadina	32 ani	F	1.58 m	74.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Castraveti	50 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Paine integrala	30 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-226** din data: **23.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Nadina	32 ani	F	1.58 m	74.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	250 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-226** din data: **23.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungurean Nadina	32 ani	F	1.58 m	74.4 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	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	