

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-230** din data: **26.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korsiczky Ibi	62 ani	F	1.64 m	97 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	48 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pangasius	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-230** din data: **26.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korsiczky Ibi	62 ani	F	1.64 m	97 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-230** din data: **26.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korsiczky Ibi	62 ani	F	1.64 m	97 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pipote de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
		Unt	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-230** din data: **26.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korsiczky Ibi	62 ani	F	1.64 m	97 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-230** din data: **26.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korsiczky Ibi	62 ani	F	1.64 m	97 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	300 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-230** din data: **26.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korsiczky Ibi	62 ani	F	1.64 m	97 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Caise	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-230** din data: **26.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Korsiczky Ibi	62 ani	F	1.64 m	97 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Visine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	