

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-235** din data: **29.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Marcut	34 ani	F	1.61 m	94 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-235** din data: **29.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Marcut	34 ani	F	1.61 m	94 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-235** din data: **29.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Marcut	34 ani	F	1.61 m	94 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton proaspat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-235** din data: **29.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Marcut	34 ani	F	1.61 m	94 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Ceapa	50 g	
		Rosii	250 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata verde	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-235** din data: **29.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Marcut	34 ani	F	1.61 m	94 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-235** din data: **29.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Marcut	34 ani	F	1.61 m	94 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-235** din data: **29.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Marcut	34 ani	F	1.61 m	94 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Prune uscate	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	