

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-239** din data: **02.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Denisa	22 ani	F	1.61 m	63.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Rosii	250 g	
		Ceapa	50 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-239** din data: **02.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Denisa	22 ani	F	1.61 m	63.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-239** din data: **02.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Denisa	22 ani	F	1.61 m	63.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	450 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-239** din data: **02.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Denisa	22 ani	F	1.61 m	63.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata verde	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-239** din data: **02.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Denisa	22 ani	F	1.61 m	63.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Muschi file	60 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-239** din data: **02.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Denisa	22 ani	F	1.61 m	63.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Capsuni	50 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Quinoa	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-239** din data: **02.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mican Denisa	22 ani	F	1.61 m	63.8 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	Cus-Cus fiert	200 g	
		Unt	20 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	30 g	