

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-242** din data: **08.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Nicoleta	37 ani	F	1.64 m	66.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sote de legume	150 g	
		Smantana de gatit 15%	20 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-242** din data: **08.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Nicoleta	37 ani	F	1.64 m	66.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Stafide	30 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Somon	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-242** din data: **08.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Nicoleta	37 ani	F	1.64 m	66.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-242** din data: **08.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Nicoleta	37 ani	F	1.64 m	66.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-242** din data: **08.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Nicoleta	37 ani	F	1.64 m	66.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Visine	400 g	
Vineri	Pranz	Quinoa	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-242** din data: **08.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Nicoleta	37 ani	F	1.64 m	66.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Sambata	Gustare I	Placinta cu mere	130 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-242** din data: **08.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Nicoleta	37 ani	F	1.64 m	66.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	40 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Quinoa	200 g	
		Sote de legume	150 g	