

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-248** din data: **21.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Florentina	33 ani	F	1.53 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-248** din data: **21.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Florentina	33 ani	F	1.53 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-248** din data: **21.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Florentina	33 ani	F	1.53 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Visine	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-248** din data: **21.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Florentina	33 ani	F	1.53 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Caise	250 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata verde	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-248** din data: **21.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Florentina	33 ani	F	1.53 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-248** din data: **21.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Florentina	33 ani	F	1.53 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-248** din data: **21.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sabau Florentina	33 ani	F	1.53 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	150 g	