

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-250** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Amelia Fanea	18 ani	F	56.20 m	1.53 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-250** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Amelia Fanea	18 ani	F	56.20 m	1.53 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 Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-250** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Amelia Fanea	18 ani	F	56.20 m	1.53 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-250** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Amelia Fanea	18 ani	F	56.20 m	1.53 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Visine	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza Feta	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-250** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Amelia Fanea	18 ani	F	56.20 m	1.53 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-250** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Amelia Fanea	18 ani	F	56.20 m	1.53 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	30 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 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-250** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Amelia Fanea	18 ani	F	56.20 m	1.53 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 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	
		Rosii	250 g	
		Ceapa	50 g	