

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-251** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giorgiana Barbatei	34 ani	F	1.62 m	88 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 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	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-251** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giorgiana Barbatei	34 ani	F	1.62 m	88 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Rosii	100 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	
		Masline verzi	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-251** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giorgiana Barbatei	34 ani	F	1.62 m	88 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	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pipote de pui	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-251** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giorgiana Barbatei	34 ani	F	1.62 m	88 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata verde	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-251** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giorgiana Barbatei	34 ani	F	1.62 m	88 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	350 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-251** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giorgiana Barbatei	34 ani	F	1.62 m	88 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de porc/vita	100 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-251** din data: **27.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giorgiana Barbatei	34 ani	F	1.62 m	88 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa	50 g	