

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-262** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanes Adnana	25 ani	F	1.61 m	95 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici (nectar)	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-262** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanes Adnana	25 ani	F	1.61 m	95 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
		Piersici (nectar)	200 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
		Caise	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Mamaliga	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Sote de legume	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-262** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanes Adnana	25 ani	F	1.61 m	95 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Paine integrala	90 g	
		Unt	30 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	250 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-262** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanes Adnana	25 ani	F	1.61 m	95 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Piersici (nectar)	150 g	
Joi	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-262** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanes Adnana	25 ani	F	1.61 m	95 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Sote de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-262** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanes Adnana	25 ani	F	1.61 m	95 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Salata de fructe	300 g	
		Nuci	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Cina	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	10 g	