

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-265** din data: **21.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazuru Luminita	42 ani	F	1.67 m	81.2 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	Milk & Egg Bar (60 g)	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-265** din data: **21.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazuru Luminita	42 ani	F	1.67 m	81.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-265** din data: **21.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazuru Luminita	42 ani	F	1.67 m	81.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	130 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	120 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-265** din data: **21.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazuru Luminita	42 ani	F	1.67 m	81.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Unt	10 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-265** din data: **21.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazuru Luminita	42 ani	F	1.67 m	81.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Pronutrition Bar 55 g	100 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	100 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	100 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-265** din data: **21.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazuru Luminita	42 ani	F	1.67 m	81.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	100 g	
		Branza telemea vaca	70 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-265** din data: **21.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazuru Luminita	42 ani	F	1.67 m	81.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Duminica	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	