

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-266** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	38 ani	F	1.60 m	115.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	40 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-266** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	38 ani	F	1.60 m	115.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Prune uscate	60 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	200 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	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-266** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	38 ani	F	1.60 m	115.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-266** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	38 ani	F	1.60 m	115.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pere proaspete cu coaja	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-266** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	38 ani	F	1.60 m	115.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	150 g	
Vineri	Pranz	Morcovi cruzi	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-266** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	38 ani	F	1.60 m	115.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Parmezan	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-266** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	38 ani	F	1.60 m	115.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	