

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-268** din data: **24.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Burlacu	41 ani	F	1.59 m	86 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata verde	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-268** din data: **24.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Burlacu	41 ani	F	1.59 m	86 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Ceapa verde	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-268** din data: **24.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Burlacu	41 ani	F	1.59 m	86 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	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-268** din data: **24.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Burlacu	41 ani	F	1.59 m	86 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-268** din data: **24.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Burlacu	41 ani	F	1.59 m	86 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Ricotta	150 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-268** din data: **24.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Burlacu	41 ani	F	1.59 m	86 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Piersici (nectar)	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Gustare tip Crackers (32 g)	45 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-268** din data: **24.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ramona Burlacu	41 ani	F	1.59 m	86 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	