

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-274** din data: **07.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copaci Timea	22 ani	F	1.61 m	66 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-274** din data: **07.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copaci Timea	22 ani	F	1.61 m	66 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-274** din data: **07.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copaci Timea	22 ani	F	1.61 m	66 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-274** din data: **07.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copaci Timea	22 ani	F	1.61 m	66 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Icre de stiuca	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-274** din data: **07.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copaci Timea	22 ani	F	1.61 m	66 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	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	
		Mere Jonathan	130 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	40 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-274** din data: **07.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copaci Timea	22 ani	F	1.61 m	66 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune uscate	70 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-274** din data: **07.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Copaci Timea	22 ani	F	1.61 m	66 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	