

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-278** din data: **13.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Delia	23 ani	F	1.64 m	106.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-278** din data: **13.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Delia	23 ani	F	1.64 m	106.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-278** din data: **13.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Delia	23 ani	F	1.64 m	106.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-278** din data: **13.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Delia	23 ani	F	1.64 m	106.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 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	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-278** din data: **13.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Delia	23 ani	F	1.64 m	106.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Smochine proaspete	200 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-278** din data: **13.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Delia	23 ani	F	1.64 m	106.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Piersici (nectar)	150 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-278** din data: **13.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Delia	23 ani	F	1.64 m	106.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 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	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	