

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-279** din data: **14.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Floare	44 ani	F	1.57 m	79.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-279** din data: **14.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Floare	44 ani	F	1.57 m	79.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-279** din data: **14.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Floare	44 ani	F	1.57 m	79.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-279** din data: **14.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Floare	44 ani	F	1.57 m	79.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-279** din data: **14.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Floare	44 ani	F	1.57 m	79.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Gustare I	Pere proaspete cu coaja	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-279** din data: **14.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Floare	44 ani	F	1.57 m	79.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Cas proaspat de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-279** din data: **14.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Floare	44 ani	F	1.57 m	79.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	