

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-280** din data: **17.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oltean Bianca	26 ani	F	1.60 m	66.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 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)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-280** din data: **17.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oltean Bianca	26 ani	F	1.60 m	66.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	50 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-280** din data: **17.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oltean Bianca	26 ani	F	1.60 m	66.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca integral	300 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Unt	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-280** din data: **17.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oltean Bianca	26 ani	F	1.60 m	66.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Struguri	200 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-280** din data: **17.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oltean Bianca	26 ani	F	1.60 m	66.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-280** din data: **17.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oltean Bianca	26 ani	F	1.60 m	66.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-280** din data: **17.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oltean Bianca	26 ani	F	1.60 m	66.6 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	
		Unt	10 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	50 g	