

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-283** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Cristina	29 ani	F	1.75 m	110.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	15 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-283** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Cristina	29 ani	F	1.75 m	110.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-283** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Cristina	29 ani	F	1.75 m	110.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2,8	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-283** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Cristina	29 ani	F	1.75 m	110.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-283** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Cristina	29 ani	F	1.75 m	110.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	50 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Mere Jonathan	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-283** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Cristina	29 ani	F	1.75 m	110.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Piersici (nectar)	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	40 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-283** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Cristina	29 ani	F	1.75 m	110.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata simpla	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Supa de rosii cu busuioc	400 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	