

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-284** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-284** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Marti	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-284** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 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 verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Unt	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-284** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-284** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-284** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-284** din data: **20.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 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	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	