

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-287** din data: **01.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrascu Daniela	45 ani	F	1.56 m	63.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-287** din data: **01.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrascu Daniela	45 ani	F	1.56 m	63.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-287** din data: **01.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrascu Daniela	45 ani	F	1.56 m	63.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-287** din data: **01.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrascu Daniela	45 ani	F	1.56 m	63.5 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	Struguri	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-287** din data: **01.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrascu Daniela	45 ani	F	1.56 m	63.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Crap romanesc	150 g	
		Broccoli	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-287** din data: **01.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrascu Daniela	45 ani	F	1.56 m	63.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 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	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-287** din data: **01.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dumitrascu Daniela	45 ani	F	1.56 m	63.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Duminica	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	