

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-292** din data: **20.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Marinela	32 ani	F	1.57 m	55.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Baton Isostar Banane	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Avocado	100 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-292** din data: **20.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Marinela	32 ani	F	1.57 m	55.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-292** din data: **20.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Marinela	32 ani	F	1.57 m	55.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Inghetata simpla	100 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-292** din data: **20.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Marinela	32 ani	F	1.57 m	55.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-292** din data: **20.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Marinela	32 ani	F	1.57 m	55.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
		Chia	10 g	
Vineri	Pranz	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Placinta cu mere	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-292** din data: **20.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Marinela	32 ani	F	1.57 m	55.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
		Fulgi de ov?z	20 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	60 g	
		Dulceata de visine	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-292** din data: **20.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Marinela	32 ani	F	1.57 m	55.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	45 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
		OU fiert	50 g	