

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-297** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grizak Bianca	39 ani	F	1.54 m	69.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	50 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-297** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grizak Bianca	39 ani	F	1.54 m	69.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	30 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-297** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grizak Bianca	39 ani	F	1.54 m	69.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	50 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-297** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grizak Bianca	39 ani	F	1.54 m	69.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	10 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-297** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grizak Bianca	39 ani	F	1.54 m	69.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	30 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Vineri	Gustare I	Caju	30 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-297** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grizak Bianca	39 ani	F	1.54 m	69.8 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	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-297** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grizak Bianca	39 ani	F	1.54 m	69.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de ciocolata cu stevie	10 g	
		Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	