

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-307** din data: **04.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Uzum	20 ani	F	1.70 m	57 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Nuci	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
		Banane	100 g	
Luni	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Luni	Cina	Somon	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-307** din data: **04.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Uzum	20 ani	F	1.70 m	57 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Parmezan	20 g	
Marti	Gustare II	Salata de fructe	300 g	
		Chia	10 g	
Marti	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-307** din data: **04.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Uzum	20 ani	F	1.70 m	57 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Parmezan	50 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-307** din data: **04.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Uzum	20 ani	F	1.70 m	57 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	40 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-307** din data: **04.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Uzum	20 ani	F	1.70 m	57 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Miere	30 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	100 g	
		Portocale	200 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-307** din data: **04.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Uzum	20 ani	F	1.70 m	57 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-307** din data: **04.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bianca Uzum	20 ani	F	1.70 m	57 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	40 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Paine integrala	60 g	