

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-323** din data: **13.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanganu Anamaria	35 ani	F	1.68 m	92.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-323** din data: **13.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanganu Anamaria	35 ani	F	1.68 m	92.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fibrobar R/60 g	100 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Salau	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-323** din data: **13.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanganu Anamaria	35 ani	F	1.68 m	92.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	250 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-323** din data: **13.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanganu Anamaria	35 ani	F	1.68 m	92.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Joi	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	45 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-323** din data: **13.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanganu Anamaria	35 ani	F	1.68 m	92.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-323** din data: **13.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanganu Anamaria	35 ani	F	1.68 m	92.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-323** din data: **13.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hanganu Anamaria	35 ani	F	1.68 m	92.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	