

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-326** din data: **16.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Diana	37 ani	F	1.62 m	83.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-326** din data: **16.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Diana	37 ani	F	1.62 m	83.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu 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	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-326** din data: **16.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Diana	37 ani	F	1.62 m	83.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-326** din data: **16.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Diana	37 ani	F	1.62 m	83.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-326** din data: **16.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Diana	37 ani	F	1.62 m	83.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
		Unt de arahide	25 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	30 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-326** din data: **16.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Diana	37 ani	F	1.62 m	83.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-326** din data: **16.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Diana	37 ani	F	1.62 m	83.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	50 g	