

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-327** din data: **17.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	32 ani	F	1.71 m	86.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	40 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-327** din data: **17.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	32 ani	F	1.71 m	86.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-327** din data: **17.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	32 ani	F	1.71 m	86.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pipote de pui	130 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-327** din data: **17.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	32 ani	F	1.71 m	86.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Joi	Pranz	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 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-327** din data: **17.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	32 ani	F	1.71 m	86.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Muschi file	50 g	
		Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-327** din data: **17.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	32 ani	F	1.71 m	86.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Banane	30 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-327** din data: **17.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobrescu Mihaela	32 ani	F	1.71 m	86.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 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	Iaurt 2,8	330 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	