

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-339** din data: **07.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Helga	27 ani	F	1.53 m	86.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-339** din data: **07.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Helga	27 ani	F	1.53 m	86.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati de vita	30 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-339** din data: **07.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Helga	27 ani	F	1.53 m	86.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-339** din data: **07.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Helga	27 ani	F	1.53 m	86.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-339** din data: **07.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Helga	27 ani	F	1.53 m	86.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-339** din data: **07.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Helga	27 ani	F	1.53 m	86.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Mere	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
Sambata	Pranz	Branza feta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-339** din data: **07.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Helga	27 ani	F	1.53 m	86.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	