

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-358** din data: **22.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgiana Rotar	33 ani	F	1.56 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata verde	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-358** din data: **22.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgiana Rotar	33 ani	F	1.56 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Somon	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-358** din data: **22.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgiana Rotar	33 ani	F	1.56 m	73 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-358** din data: **22.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgiana Rotar	33 ani	F	1.56 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Guacamole	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata verde	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-358** din data: **22.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgiana Rotar	33 ani	F	1.56 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-358** din data: **22.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgiana Rotar	33 ani	F	1.56 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-358** din data: **22.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Georgiana Rotar	33 ani	F	1.56 m	73 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 stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	