

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-368** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Ramona	41 ani	F	1.00 m	76 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 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	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-368** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Ramona	41 ani	F	1.00 m	76 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-368** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Ramona	41 ani	F	1.00 m	76 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de curcan	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-368** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Ramona	41 ani	F	1.00 m	76 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Joi	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Salau	100 g	
		Unt	10 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-368** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Ramona	41 ani	F	1.00 m	76 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Piure de morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-368** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Ramona	41 ani	F	1.00 m	76 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Sambata	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-368** din data: **11.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rus Ramona	41 ani	F	1.00 m	76 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	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de curcan	100 g	