

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-377** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Teodora Bulzan	33 ani	F	1.62 m	70.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Baton Isostar Banane	50 g	
Luni	Pranz	Hummus	100 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-377** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Teodora Bulzan	33 ani	F	1.62 m	70.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-377** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Teodora Bulzan	33 ani	F	1.62 m	70.8 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	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Baton Isostar Banane	50 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-377** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Teodora Bulzan	33 ani	F	1.62 m	70.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-377** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Teodora Bulzan	33 ani	F	1.62 m	70.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-377** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Teodora Bulzan	33 ani	F	1.62 m	70.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	50 g	
Sambata	Gustare I	Mango	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de rosii	400 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-377** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Teodora Bulzan	33 ani	F	1.62 m	70.8 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	Crema de ciocolata cu stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	