

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-381** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duduiala Silvia	24 ani	F	1.65 m	104.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	500 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Nuci	30 g	
		Gem de afine	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-381** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duduiala Silvia	24 ani	F	1.65 m	104.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-381** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duduiala Silvia	24 ani	F	1.65 m	104.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-381** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duduiala Silvia	24 ani	F	1.65 m	104.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Rosii	150 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-381** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duduiala Silvia	24 ani	F	1.65 m	104.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-381** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duduiala Silvia	24 ani	F	1.65 m	104.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-381** din data: **25.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duduiala Silvia	24 ani	F	1.65 m	104.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	