

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-409** din data: **05.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Catanici	32 ani	F	1.74 m	72.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-409** din data: **05.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Catanici	32 ani	F	1.74 m	72.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Pastrav afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-409** din data: **05.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Catanici	32 ani	F	1.74 m	72.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-409** din data: **05.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Catanici	32 ani	F	1.74 m	72.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata verde	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-409** din data: **05.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Catanici	32 ani	F	1.74 m	72.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Visine	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-409** din data: **05.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Catanici	32 ani	F	1.74 m	72.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-409** din data: **05.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adriana Catanici	32 ani	F	1.74 m	72.3 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	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	