

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-427** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Oana	31 ani	F	1.70 m	153.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-427** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Oana	31 ani	F	1.70 m	153.2 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	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-427** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Oana	31 ani	F	1.70 m	153.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-427** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Oana	31 ani	F	1.70 m	153.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Iaurt 2%	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-427** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Oana	31 ani	F	1.70 m	153.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-427** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Oana	31 ani	F	1.70 m	153.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Sambata	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-427** din data: **03.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Oana	31 ani	F	1.70 m	153.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	