

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Luni	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Visine	100 g	
Marti	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Miercuri	Gustare I	Visine	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	300 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Piersici	150 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Omleta simpla	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	130 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Varza calita	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Pastrav	100 g	
		Legume mexicane	250 g	