

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Piersici	100 g	
		Seminte de in	10 g	
		Iaurt 1,5 %	330 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Marti	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Caise	80 g	
Joi	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	350 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Ceapa	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-125** din data: **14.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Otlacan Diana	25 ani	F	1.66 m	106.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	