

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-129** din data: **05.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Iuliana	54 ani	F	1.60 m	98.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane fara coaja	120 g	
Luni	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	
Luni	Gustare II	Paine integrala	30 g	
		Unt 40%	10 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Cina	Ghiveci de legume	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-129** din data: **05.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Iuliana	54 ani	F	1.60 m	98.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Goji uscate	35 g	
Marti	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Cas proaspat de vaca	70 g	
Marti	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Legume mexicane	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-129** din data: **05.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Iuliana	54 ani	F	1.60 m	98.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Piersici	100 g	
Miercuri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Prune	60 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-129** din data: **05.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Iuliana	54 ani	F	1.60 m	98.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare I	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Joi	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	350 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-129** din data: **05.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Iuliana	54 ani	F	1.60 m	98.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata icre crap	20 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-129** din data: **05.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Iuliana	54 ani	F	1.60 m	98.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	70 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Crap romanesc	100 g	
		Broccoli	300 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	400 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Unt 40%	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-129** din data: **05.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Iuliana	54 ani	F	1.60 m	98.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune	120 g	
Duminica	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	