

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-137** din data: **13.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	40 ani	F	1.58 m	94 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Porumb crud fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-137** din data: **13.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	40 ani	F	1.58 m	94 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	80 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Portocale	150 g	
Marti	Pranz	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	40 g	
Marti	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-137** din data: **13.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	40 ani	F	1.58 m	94 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane fara coaja	40 g	
Miercuri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Kiwi	60 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-137** din data: **13.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	40 ani	F	1.58 m	94 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Icre de crap	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	80 g	
		Parmezan	10 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 1,5 %	330 g	
Joi	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-137** din data: **13.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	40 ani	F	1.58 m	94 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Smochine uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Mazare verde boabe	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-137** din data: **13.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	40 ani	F	1.58 m	94 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Castraveti murati	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-137** din data: **13.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	40 ani	F	1.58 m	94 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Somon	100 g	
		Salata verde	150 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 1,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti murati	150 g	