

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-138** din data: **14.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Noemi	32 ani	F	1.64 m	57.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Banane fara coaja	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	40 g	
		Somon afumat	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-138** din data: **14.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Noemi	32 ani	F	1.64 m	57.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	20 g	
Marti	Gustare I	Banane fara coaja	160 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Mozzarella	80 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-138** din data: **14.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Noemi	32 ani	F	1.64 m	57.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Somon	100 g	
		Sote de legume	250 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicerale Rostar	36 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-138** din data: **14.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Noemi	32 ani	F	1.64 m	57.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Joi	Pranz	Paine integrala	90 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Salata verde	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-138** din data: **14.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Noemi	32 ani	F	1.64 m	57.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Vineri	Cina	Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-138** din data: **14.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Noemi	32 ani	F	1.64 m	57.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	40 g	
Sambata	Gustare I	Mere	150 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	36 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	12 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-138** din data: **14.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Noemi	32 ani	F	1.64 m	57.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amaruie peste 70%	30 g	
Duminica	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Broccoli	250 g	