

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-139** din data: **16.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Andreea	27 ani	F	1.68 m	65.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	50 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 leibniz diet	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-139** din data: **16.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Andreea	27 ani	F	1.68 m	65.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Guacamole	80 g	
Marti	Gustare I	Merisoare deshidratate	50 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Morcovi cruzi	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-139** din data: **16.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Andreea	27 ani	F	1.68 m	65.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata amaruie peste 70%	30 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
		Cascaval	5 g	
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Unt 40%	15 g	
		Cascaval	10 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-139** din data: **16.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Andreea	27 ani	F	1.68 m	65.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Zacusca	60 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-139** din data: **16.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Andreea	27 ani	F	1.68 m	65.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	160 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Omleta simpla	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti leibniz diet	35 g	
Vineri	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-139** din data: **16.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Andreea	27 ani	F	1.68 m	65.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Masline negre	20 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata amaruie peste 70%	30 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-139** din data: **16.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deak Andreea	27 ani	F	1.68 m	65.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	
		Mere	100 g	
Duminica	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	