

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-149** din data: **09.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	26 ani	F	1.76 m	83.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-149** din data: **09.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	26 ani	F	1.76 m	83.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Crap romanesc	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-149** din data: **09.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	26 ani	F	1.76 m	83.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
		Banane fara coaja	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	
		Mere	100 g	
		Kiwi	100 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-149** din data: **09.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	26 ani	F	1.76 m	83.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Ou gaina	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Joi	Cina	Telemea de oaie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-149** din data: **09.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	26 ani	F	1.76 m	83.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	40 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	20 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-149** din data: **09.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	26 ani	F	1.76 m	83.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Salam de casa	40 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-149** din data: **09.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Livia	26 ani	F	1.76 m	83.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mere	150 g	
		Morcovi cruzi	100 g	
		Nuci	20 g	
Duminica	Gustare I	Telemea de oaie	80 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
Duminica	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Sote de legume	200 g	