

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-155** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	41 ani	F	1.58 m	94 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-155** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	41 ani	F	1.58 m	94 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Cascaval	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Marti	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-155** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	41 ani	F	1.58 m	94 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	30 g	
		Ciocolata stevie	5 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Masline negre	120 g	
Miercuri	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	360 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-155** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	41 ani	F	1.58 m	94 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-155** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	41 ani	F	1.58 m	94 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-155** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balteanu Anamaria	41 ani	F	1.58 m	94 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	