

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-145** din data: **17.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	35 ani	F	1.57 m	74.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane fara coaja	50 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-145** din data: **17.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	35 ani	F	1.57 m	74.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-145** din data: **17.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	35 ani	F	1.57 m	74.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane fara coaja	50 g	
Miercuri	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata verde	300 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-145** din data: **17.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	35 ani	F	1.57 m	74.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	20 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		OU fiert	50 g	
		Seminte de floarea soarelui	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-145** din data: **17.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	35 ani	F	1.57 m	74.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	160 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	80 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-145** din data: **17.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	35 ani	F	1.57 m	74.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Visine	100 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut	330 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Mazare verde boabe	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-145** din data: **17.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Cristina	35 ani	F	1.57 m	74.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	150 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu ardei si ceapa	250 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Chifla integrala	30 g	