

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-152** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Corina	37 ani	F	1.71 m	92 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	30 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-152** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Corina	37 ani	F	1.71 m	92 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Ardei Gras	100 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-152** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Corina	37 ani	F	1.71 m	92 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
Miercuri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Mozzarella	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	50 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-152** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Corina	37 ani	F	1.71 m	92 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Chifla integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-152** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Corina	37 ani	F	1.71 m	92 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	40 g	
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-152** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Corina	37 ani	F	1.71 m	92 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Somon	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Chifla integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-152** din data: **12.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radu Corina	37 ani	F	1.71 m	92 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Pranz	Chifla integrala	100 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rucola	50 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	