

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-156** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Claudia	49 ani	F	1.55 m	68.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Luni	Gustare I	Nuci	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	5 g	
Luni	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Cina	Salata verde	100 g	
		Branza feta Akadia	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-156** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Claudia	49 ani	F	1.55 m	68.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-156** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Claudia	49 ani	F	1.55 m	68.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane fara coaja	30 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Miercuri	Cina	Cod	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-156** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Claudia	49 ani	F	1.55 m	68.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-156** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Claudia	49 ani	F	1.55 m	68.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune uscate	80 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-156** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Claudia	49 ani	F	1.55 m	68.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	48 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-156** din data: **24.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ilies Claudia	49 ani	F	1.55 m	68.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	