

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-157** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-157** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Marti	Gustare I	Banane fara coaja	120 g	
		Clementine	100 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Masline negre	120 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-157** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-157** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-157** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Castraveti murati	100 g	
Vineri	Gustare I	Masline negre	120 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-157** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Visine	50 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Castraveti murati	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-157** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Baranyi Roberta	32 ani	F	1.59 m	68.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	