

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-158** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	47 ani	F	1.67 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-158** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	47 ani	F	1.67 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	150 g	
		Chia	35 g	
Marti	Gustare I	Masline negre	150 g	
Marti	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	250 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-158** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	47 ani	F	1.67 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	30 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-158** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	47 ani	F	1.67 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	