

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-181** din data: **23.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Rus	28 ani	F	1.68 m	63.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Avocado	50 g	
		Parmezan	10 g	
		Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Rucola	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-181** din data: **23.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Rus	28 ani	F	1.68 m	63.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-181** din data: **23.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Rus	28 ani	F	1.68 m	63.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ton proaspat	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-181** din data: **23.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Rus	28 ani	F	1.68 m	63.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	25 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-181** din data: **23.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Rus	28 ani	F	1.68 m	63.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Spanac	50 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
		Orez brun fiert	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-181** din data: **23.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Rus	28 ani	F	1.68 m	63.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	200 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-181** din data: **23.02.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Rus	28 ani	F	1.68 m	63.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	150 g	