

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-187** din data: **11.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niclaus Angelica	29 ani	F	1.74 m	86.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de ciuperci	120 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Macrou afumat	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-187** din data: **11.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niclaus Angelica	29 ani	F	1.74 m	86.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	250 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-187** din data: **11.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niclaus Angelica	29 ani	F	1.74 m	86.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
		Miere	10 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	220 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-187** din data: **11.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niclaus Angelica	29 ani	F	1.74 m	86.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Grau fiert	250 g	
Joi	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	32 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-187** din data: **11.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niclaus Angelica	29 ani	F	1.74 m	86.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	80 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-187** din data: **11.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niclaus Angelica	29 ani	F	1.74 m	86.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	120 g	
		Cacao	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-187** din data: **11.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Niclaus Angelica	29 ani	F	1.74 m	86.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Usturoi	10 g	