

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-198** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	44 ani	F	1.70 m	94.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-198** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	44 ani	F	1.70 m	94.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-198** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	44 ani	F	1.70 m	94.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-198** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	44 ani	F	1.70 m	94.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ridichi	50 g	
Joi	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata verde	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-198** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	44 ani	F	1.70 m	94.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Smochine uscate	50 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Vineri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-198** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	44 ani	F	1.70 m	94.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	5 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-198** din data: **03.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalina Graner	44 ani	F	1.70 m	94.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	