

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-202** din data: **05.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carpaci Florina	27 ani	F	1.64 m	79 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Muschi file	60 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-202** din data: **05.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carpaci Florina	27 ani	F	1.64 m	79 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-202** din data: **05.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carpaci Florina	27 ani	F	1.64 m	79 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	120 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-202** din data: **05.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carpaci Florina	27 ani	F	1.64 m	79 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	
		Mere Jonathan	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ananas (proaspat)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-202** din data: **05.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carpaci Florina	27 ani	F	1.64 m	79 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-202** din data: **05.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carpaci Florina	27 ani	F	1.64 m	79 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-202** din data: **05.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carpaci Florina	27 ani	F	1.64 m	79 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	30 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Castraveti	150 g	