

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-205** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palmaciu Ildiko	39 ani	F	1.71 m	129.7 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	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Rosii	250 g	
		Cas proaspat de vaca	20 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-205** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palmaciu Ildiko	39 ani	F	1.71 m	129.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-205** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palmaciu Ildiko	39 ani	F	1.71 m	129.7 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	120 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-205** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palmaciu Ildiko	39 ani	F	1.71 m	129.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	48 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Porumb crud fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-205** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palmaciu Ildiko	39 ani	F	1.71 m	129.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	15 g	
Vineri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-205** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palmaciu Ildiko	39 ani	F	1.71 m	129.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-205** din data: **08.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palmaciu Ildiko	39 ani	F	1.71 m	129.7 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	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	50 g	