

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-206** din data: **18.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Adina	26 ani	F	1.60 m	79.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	32 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	20 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Luni	Gustare III	Iaurt 1,5 %	125 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-206** din data: **18.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Adina	26 ani	F	1.60 m	79.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	32 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea oaie	80 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 1,5 %	125 g	
		Mere	120 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare III	Paine integrala	30 g	
		Unt	6 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-206** din data: **18.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Adina	26 ani	F	1.60 m	79.2 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	Pere proaspete cu coaja	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	12 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	120 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	20 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare III	Iaurt 1,5 %	125 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-206** din data: **18.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Adina	26 ani	F	1.60 m	79.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	32 g	
Joi	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	20 g	
Joi	Cina	Rosii	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare III	Iaurt 1,5 %	125 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-206** din data: **18.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Adina	26 ani	F	1.60 m	79.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	40 g	
		Iaurt 1,5 %	125 g	
Vineri	Gustare I	Mere	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	18 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	20 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	
Vineri	Gustare III	Biscuiti Gullon fara zahar	32 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-206** din data: **18.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Adina	26 ani	F	1.60 m	79.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	15 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	32 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	
Sambata	Cina	Macrou in sos tomat(CONSERVA)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare III	Paine integrala	30 g	
		Iaurt 1,5 %	125 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-206** din data: **18.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Horga Adina	26 ani	F	1.60 m	79.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	20 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Duminica	Gustare III	Lapte de vaca 1,5	250 g	