

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-236** din data: **30.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	44 ani	F	171.00 m	102.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Banane	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-236** din data: **30.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	44 ani	F	171.00 m	102.5 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 Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-236** din data: **30.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	44 ani	F	171.00 m	102.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-236** din data: **30.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	44 ani	F	171.00 m	102.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata verde	250 g	
		Piept de pui	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-236** din data: **30.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	44 ani	F	171.00 m	102.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	40 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pipote de pui	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-236** din data: **30.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	44 ani	F	171.00 m	102.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	300 g	
Sambata	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Nuci	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-236** din data: **30.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	44 ani	F	171.00 m	102.5 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	
		Ceapa rosie	50 g	
		Rosii	250 g	