

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-271** din data: **01.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nazar Irina	39 ani	F	1.60 m	116 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-271** din data: **01.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nazar Irina	39 ani	F	1.60 m	116 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	Lipie libaneza	60 g	
		Avocado	60 g	
		Branza proaspata de vaca	60 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-271** din data: **01.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nazar Irina	39 ani	F	1.60 m	116 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	Portocale	450 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-271** din data: **01.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nazar Irina	39 ani	F	1.60 m	116 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Smochine uscate	80 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	OU fiert	50 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-271** din data: **01.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nazar Irina	39 ani	F	1.60 m	116 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Masline negre	20 g	
Vineri	Gustare I	Mango	250 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-271** din data: **01.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nazar Irina	39 ani	F	1.60 m	116 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Banane	100 g	
		Mango	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Sambata	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-271** din data: **01.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nazar Irina	39 ani	F	1.60 m	116 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	Broccoli	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	