

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-315** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Rizoiu	25 ani	F	1.58 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Nuci	20 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-315** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Rizoiu	25 ani	F	1.58 m	60 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	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-315** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Rizoiu	25 ani	F	1.58 m	60 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-315** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Rizoiu	25 ani	F	1.58 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-315** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Rizoiu	25 ani	F	1.58 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	200 g	
		Kiwi	100 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-315** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Rizoiu	25 ani	F	1.58 m	60 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	50 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-315** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Rizoiu	25 ani	F	1.58 m	60 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	