

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-350** din data: **12.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionela Taran	35 ani	F	1.72 m	110.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-350** din data: **12.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionela Taran	35 ani	F	1.72 m	110.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Compot de ananas	300 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-350** din data: **12.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionela Taran	35 ani	F	1.72 m	110.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Branza Liptaeur	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-350** din data: **12.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionela Taran	35 ani	F	1.72 m	110.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-350** din data: **12.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionela Taran	35 ani	F	1.72 m	110.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	250 g	
		Grapefruit	150 g	
Vineri	Pranz	Quinoa	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Capere	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-350** din data: **12.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionela Taran	35 ani	F	1.72 m	110.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-350** din data: **12.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ionela Taran	35 ani	F	1.72 m	110.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	100 g	