

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-353** din data: **14.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Bianca	32 ani	F	1.57 m	65 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-353** din data: **14.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Bianca	32 ani	F	1.57 m	65 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-353** din data: **14.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Bianca	32 ani	F	1.57 m	65 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-353** din data: **14.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Bianca	32 ani	F	1.57 m	65 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Grapefruit	150 g	
Joi	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-353** din data: **14.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Bianca	32 ani	F	1.57 m	65 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	100 g	
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-353** din data: **14.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Bianca	32 ani	F	1.57 m	65 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	20 g	
Sambata	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-353** din data: **14.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Faur Bianca	32 ani	F	1.57 m	65 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	35 g	
Duminica	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	