

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-362** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Gabriela	29 ani	F	1.62 m	71.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-362** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Gabriela	29 ani	F	1.62 m	71.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Marti	Pranz	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-362** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Gabriela	29 ani	F	1.62 m	71.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-362** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Gabriela	29 ani	F	1.62 m	71.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-362** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Gabriela	29 ani	F	1.62 m	71.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-362** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Gabriela	29 ani	F	1.62 m	71.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-362** din data: **27.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iacob Gabriela	29 ani	F	1.62 m	71.4 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	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	50 g	