

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-367** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelache Natalia	23 ani	F	1.00 m	57 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-367** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelache Natalia	23 ani	F	1.00 m	57 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	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-367** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelache Natalia	23 ani	F	1.00 m	57 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-367** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelache Natalia	23 ani	F	1.00 m	57 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-367** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelache Natalia	23 ani	F	1.00 m	57 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Spanac	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-367** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelache Natalia	23 ani	F	1.00 m	57 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-367** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anghelache Natalia	23 ani	F	1.00 m	57 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	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	