

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-371** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	33 ani	F	1.76 m	83.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de dovleac	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-371** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	33 ani	F	1.76 m	83.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-371** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	33 ani	F	1.76 m	83.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-371** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	33 ani	F	1.76 m	83.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-371** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	33 ani	F	1.76 m	83.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata verde	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-371** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	33 ani	F	1.76 m	83.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-371** din data: **12.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Susan Alexandra	33 ani	F	1.76 m	83.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Urda	150 g	
		Masline negre	20 g	
		Rosii	150 g	