

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-482** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martis Nicoleta	26 ani	F	1.64 m	105 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-482** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martis Nicoleta	26 ani	F	1.64 m	105 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-482** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martis Nicoleta	26 ani	F	1.64 m	105 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	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-482** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martis Nicoleta	26 ani	F	1.64 m	105 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Urda	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-482** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martis Nicoleta	26 ani	F	1.64 m	105 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-482** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martis Nicoleta	26 ani	F	1.64 m	105 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-482** din data: **22.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Martis Nicoleta	26 ani	F	1.64 m	105 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	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	