

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-128** din data: **01.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	35 ani	F	1.65 m	68.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	35 g	
		Miere	10 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Sarmale	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-128** din data: **01.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	35 ani	F	1.65 m	68.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Miere	10 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	40 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza cruda rosie	120 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-128** din data: **01.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	35 ani	F	1.65 m	68.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Milk & Egg Bar (60 g)	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	130 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-128** din data: **01.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	35 ani	F	1.65 m	68.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	20 g	
		Miere	15 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	5 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata de vinete cu maioneza	60 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-128** din data: **01.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	35 ani	F	1.65 m	68.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Biscuiti fara zahar	40 g	
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	
		Piersici	80 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	5 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-128** din data: **01.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	35 ani	F	1.65 m	68.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Paine integrala	100 g	
		Zacusca	120 g	
Sambata	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-128** din data: **01.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Raluca	35 ani	F	1.65 m	68.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti fara zahar	65 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Merisoare deshidratate	35 g	
Duminica	Pranz	Insalatissime Messicana (cu ton)	160 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	