

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-140** din data: **19.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cordis Adriana	24 ani	F	1.59 m	63.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-140** din data: **19.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cordis Adriana	24 ani	F	1.59 m	63.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-140** din data: **19.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cordis Adriana	24 ani	F	1.59 m	63.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	160 g	
Miercuri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-140** din data: **19.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cordis Adriana	24 ani	F	1.59 m	63.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	80 g	
		Parmezan	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-140** din data: **19.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cordis Adriana	24 ani	F	1.59 m	63.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Somon	100 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-140** din data: **19.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cordis Adriana	24 ani	F	1.59 m	63.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-140** din data: **19.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cordis Adriana	24 ani	F	1.59 m	63.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Lipie libaneza	80 g	
		Pulpa de pui la gratar	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Morcovi fierti	150 g	