

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-159** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Luminita	39 ani	F	1.61 m	63 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-159** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Luminita	39 ani	F	1.61 m	63 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	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos carbonara	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-159** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Luminita	39 ani	F	1.61 m	63 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	120 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-159** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Luminita	39 ani	F	1.61 m	63 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-159** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Luminita	39 ani	F	1.61 m	63 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-159** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Luminita	39 ani	F	1.61 m	63 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Cacao	5 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-159** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Luminita	39 ani	F	1.61 m	63 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
Duminica	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	120 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti murati	150 g	