

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-163** din data: **30.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Dulgheru	19 ani	F	1.71 m	78.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Mere	120 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-163** din data: **30.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Dulgheru	19 ani	F	1.71 m	78.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Banane	120 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-163** din data: **30.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Dulgheru	19 ani	F	1.71 m	78.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-163** din data: **30.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Dulgheru	19 ani	F	1.71 m	78.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	25 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-163** din data: **30.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Dulgheru	19 ani	F	1.71 m	78.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-163** din data: **30.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Dulgheru	19 ani	F	1.71 m	78.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ulei de masline	5 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-163** din data: **30.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sara Dulgheru	19 ani	F	1.71 m	78.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Chifla integrala	30 g	