

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-201** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borod Daniela	46 ani	F	1.53 m	72.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Cascaval	5 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Luni	Cina	Rosii	200 g	
		Urda	100 g	
		Masline negre	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-201** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borod Daniela	46 ani	F	1.53 m	72.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Unt	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-201** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borod Daniela	46 ani	F	1.53 m	72.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	25 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Unt	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-201** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borod Daniela	46 ani	F	1.53 m	72.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-201** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borod Daniela	46 ani	F	1.53 m	72.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-201** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borod Daniela	46 ani	F	1.53 m	72.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-201** din data: **04.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Borod Daniela	46 ani	F	1.53 m	72.5 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	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	