

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-224** din data: **19.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Claudia	47 ani	F	1.58 m	81.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-224** din data: **19.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Claudia	47 ani	F	1.58 m	81.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-224** din data: **19.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Claudia	47 ani	F	1.58 m	81.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-224** din data: **19.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Claudia	47 ani	F	1.58 m	81.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata verde	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-224** din data: **19.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Claudia	47 ani	F	1.58 m	81.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Capsuni	100 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Vineri	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Rosii	150 g	
		Ceapa rosie	50 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-224** din data: **19.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Claudia	47 ani	F	1.58 m	81.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza feta	50 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Sote de legume	200 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-224** din data: **19.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Claudia	47 ani	F	1.58 m	81.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Visine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Tocanita de porc/vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Cascaval	55 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	200 g	