

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-240** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Amalia	37 ani	F	1.68 m	92.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	40 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-240** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Amalia	37 ani	F	1.68 m	92.3 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	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	40 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-240** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Amalia	37 ani	F	1.68 m	92.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-240** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Amalia	37 ani	F	1.68 m	92.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
Joi	Gustare I	Caise	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 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-240** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Amalia	37 ani	F	1.68 m	92.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-240** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Amalia	37 ani	F	1.68 m	92.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-240** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botas Amalia	37 ani	F	1.68 m	92.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Pangasius	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Unt	10 g	