

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-261** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	45 ani	F	1.65 m	67 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ceapa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-261** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	45 ani	F	1.65 m	67 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 Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-261** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	45 ani	F	1.65 m	67 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	Baton Isostar Banane	40 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-261** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	45 ani	F	1.65 m	67 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-261** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	45 ani	F	1.65 m	67 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Piersici (nectar)	130 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Vineri	Gustare I	Prune	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-261** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	45 ani	F	1.65 m	67 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	40 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Parmezan	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-261** din data: **10.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bija Monica	45 ani	F	1.65 m	67 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza telemea vaca	70 g	
		Masline negre	20 g	