

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-281** din data: **18.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babut Voica	58 ani	F	1.63 m	84.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Cod	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-281** din data: **18.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babut Voica	58 ani	F	1.63 m	84.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 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 proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-281** din data: **18.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babut Voica	58 ani	F	1.63 m	84.6 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	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-281** din data: **18.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babut Voica	58 ani	F	1.63 m	84.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Struguri	200 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	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-281** din data: **18.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babut Voica	58 ani	F	1.63 m	84.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Pere proaspete cu coaja	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-281** din data: **18.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babut Voica	58 ani	F	1.63 m	84.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-281** din data: **18.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babut Voica	58 ani	F	1.63 m	84.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 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	Branza telemea vaca	70 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	