

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-288** din data: **03.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Bociort	40 ani	F	1.69 m	96.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Luni	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-288** din data: **03.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Bociort	40 ani	F	1.69 m	96.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Crap romanesc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-288** din data: **03.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Bociort	40 ani	F	1.69 m	96.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Miercuri	Pranz	Legume mexicane	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Broccoli	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-288** din data: **03.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Bociort	40 ani	F	1.69 m	96.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
		Lapte de vaca integral	200 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 mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-288** din data: **03.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Bociort	40 ani	F	1.69 m	96.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
		Chia	15 g	
Vineri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-288** din data: **03.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Bociort	40 ani	F	1.69 m	96.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-288** din data: **03.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Bociort	40 ani	F	1.69 m	96.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2,8	200 g	