

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-300** din data: **08.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blig Mihaela	41 ani	F	1.56 m	81 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de capra	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti simpli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-300** din data: **08.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blig Mihaela	41 ani	F	1.56 m	81 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Marti	Gustare I	Inghetata simpla	130 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Linte fiarta	150 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Marti	Gustare II	Curmale	100 g	
Marti	Cina	Somon	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-300** din data: **08.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blig Mihaela	41 ani	F	1.56 m	81 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2,8	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza feta	100 g	
Miercuri	Gustare II	Avocado	50 g	
		Banane	120 g	
		Chia	10 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-300** din data: **08.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blig Mihaela	41 ani	F	1.56 m	81 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
		Capsuni	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-300** din data: **08.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blig Mihaela	41 ani	F	1.56 m	81 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti simpli	70 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-300** din data: **08.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blig Mihaela	41 ani	F	1.56 m	81 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Salata verde	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-300** din data: **08.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blig Mihaela	41 ani	F	1.56 m	81 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	