

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-308** din data: **05.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Patricia	24 ani	F	1.63 m	80.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	30 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sote de legume	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-308** din data: **05.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Patricia	24 ani	F	1.63 m	80.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-308** din data: **05.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Patricia	24 ani	F	1.63 m	80.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-308** din data: **05.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Patricia	24 ani	F	1.63 m	80.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	10 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-308** din data: **05.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Patricia	24 ani	F	1.63 m	80.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Vineri	Pranz	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-308** din data: **05.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Patricia	24 ani	F	1.63 m	80.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	20 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-308** din data: **05.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocuta Patricia	24 ani	F	1.63 m	80.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Hummus	30 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	