

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-325** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Mihai	44 ani	F	1.70 m	94.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Luni	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-325** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Mihai	44 ani	F	1.70 m	94.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	100 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-325** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Mihai	44 ani	F	1.70 m	94.3 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	50 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	220 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-325** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Mihai	44 ani	F	1.70 m	94.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-325** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Mihai	44 ani	F	1.70 m	94.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	150 g	
		Portocale	150 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-325** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Mihai	44 ani	F	1.70 m	94.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-325** din data: **15.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Mihai	44 ani	F	1.70 m	94.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	