

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-366** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanas Maria	36 ani	F	1.67 m	75.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-366** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanas Maria	36 ani	F	1.67 m	75.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Napolitane	60 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Compot de ananas	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-366** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanas Maria	36 ani	F	1.67 m	75.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-366** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanas Maria	36 ani	F	1.67 m	75.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Mere Jonathan	150 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	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-366** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanas Maria	36 ani	F	1.67 m	75.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Chia	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
		Portocale	200 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-366** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanas Maria	36 ani	F	1.67 m	75.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	300 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-366** din data: **10.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanas Maria	36 ani	F	1.67 m	75.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	