

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-304** din data: **18.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Adriana	49 ani	F	1.50 m	51 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-304** din data: **18.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Adriana	49 ani	F	1.50 m	51 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Marti	Pranz	Sufleu de conopida	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-304** din data: **18.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Adriana	49 ani	F	1.50 m	51 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-304** din data: **18.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Adriana	49 ani	F	1.50 m	51 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Salata de fructe	350 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Chia	30 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-304** din data: **18.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Adriana	49 ani	F	1.50 m	51 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Chia	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Cina	Zacusca	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Chifla integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-304** din data: **18.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Adriana	49 ani	F	1.50 m	51 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
		Curmale	50 g	
Sambata	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de porc/vita	130 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-304** din data: **18.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Adriana	49 ani	F	1.50 m	51 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	50 g	
		Chifla integrala	100 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Duminica	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Duminica	Gustare II	Placinta cu mere	130 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Sfecla rosie	100 g	