

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-306** din data: **29.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Delia	44 ani	F	1.59 m	74.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Pasta de ton cu avocado	80 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Quinoa	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-306** din data: **29.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Delia	44 ani	F	1.59 m	74.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Gustare II	Mandarine	300 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-306** din data: **29.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Delia	44 ani	F	1.59 m	74.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-306** din data: **29.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Delia	44 ani	F	1.59 m	74.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-306** din data: **29.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Delia	44 ani	F	1.59 m	74.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	250 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-306** din data: **29.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Delia	44 ani	F	1.59 m	74.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Iaurt 2%	330 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-306** din data: **29.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Delia	44 ani	F	1.59 m	74.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Broccoli	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	