

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-333** din data: **24.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tataru Sanda	40 ani	F	1.64 m	88.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-333** din data: **24.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tataru Sanda	40 ani	F	1.64 m	88.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
Marti	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-333** din data: **24.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tataru Sanda	40 ani	F	1.64 m	88.8 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	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pipote de pui	130 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-333** din data: **24.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tataru Sanda	40 ani	F	1.64 m	88.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Joi	Cina	Salata verde	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-333** din data: **24.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tataru Sanda	40 ani	F	1.64 m	88.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-333** din data: **24.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tataru Sanda	40 ani	F	1.64 m	88.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-333** din data: **24.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tataru Sanda	40 ani	F	1.64 m	88.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	