

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-360** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	49 ani	F	1.66 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-360** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	49 ani	F	1.66 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-360** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	49 ani	F	1.66 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci champignon	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-360** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	49 ani	F	1.66 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-360** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	49 ani	F	1.66 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-360** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	49 ani	F	1.66 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Goji uscate	10 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-360** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	49 ani	F	1.66 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Varza cruda alba	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	100 g	