

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-442** din data: **21.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calin Liliana	52 ani	F	1.65 m	95 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	30 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-442** din data: **21.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calin Liliana	52 ani	F	1.65 m	95 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Brie	30 g	
Marti	Gustare I	Caise	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-442** din data: **21.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calin Liliana	52 ani	F	1.65 m	95 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	300 g	
		Chia	10 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de porc/vita	100 g	
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-442** din data: **21.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calin Liliana	52 ani	F	1.65 m	95 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-442** din data: **21.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calin Liliana	52 ani	F	1.65 m	95 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-442** din data: **21.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calin Liliana	52 ani	F	1.65 m	95 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Afine	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Ricotta	130 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-442** din data: **21.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calin Liliana	52 ani	F	1.65 m	95 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	