

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
		Seminte de in	10 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	
		Mere	130 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Mamaliga	130 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare II	Nuci	20 g	
		Mere	150 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Porumb crud fiert	40 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Masline negre	20 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Portocale	150 g	
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	20 g	
		Mandarine	150 g	
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	40 g	
		Masline negre	20 g	
		Ulei de masline	9 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
		Goji uscate	20 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	
		Mere	130 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
		Parmezan	5 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	20 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Avocado	80 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	40 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	35 g	
		Mere	130 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Spanac	250 g	
		OU fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	20 g	
		Mere	150 g	
Joi	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Zacusca	60 g	
		Muraturi asortate	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata vinete cu ceapa	60 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	
		Mere	130 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de rosii	50 g	
		Parmezan	5 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	20 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Gem de capsuni	30 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	
		Ananas (proaspat)	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Macaroane fierte	100 g	
		Varza calita	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	
		Mere	150 g	
Sambata	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	110 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Portocale	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	20 g	
		Mere	150 g	
Duminica	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	
		Ulei de masline	5 g	