

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-004** din data: **26.01.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
mmm	0 ani	F	0.00 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Piept de rata	200 g	
		Piper negru	5 g	
		Sare de mare	10 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Varza cruda rosie	200 g	
		Mere	50 g	
		Portocale	50 g	
		Vin alb sec	10 g	
		Ceapa	15 g	
		Ulei de floarea soarelui	5 g	
Luni	Gustare I	Carne slaba de vita	100 g	
		Morcovi cruzi	20 g	
		Telina radacina	20 g	
		Sare de mare	4 g	
		Piper negru	1 g	
		Ceapa	10 g	
		Mazare verde boabe	20 g	
		Frunze de patrunjel	5 g	
		Cartofi maturi	50 g	
		Rosii	25 g	
		Bulion	20 g	
		Ulei de floarea soarelui	10 g	
		Varza cruda alba	50 g	
		Fasole Verde	20 g	
		Ardei Gras	10 g	

Luni	Pranz	Somon	220 g	
		Capere	5 g	
		Smantana	15 g	
		Sare de mare	3 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piper negru	1 g	
		Amidon	2 g	
		Vinete	50 g	
		Dovlecel la gratar	50 g	
		Ciuperci la gratar	50 g	
		Rosii	40 g	
		Ceapa	20 g	
		Ardei Gras	20 g	
		Frunze de patrunjel	5 g	
		Carne slaba de vita	80 g	
Luni	Cina	Dovlecel(zucchini)	80 g	
		Mazare verde boabe	50 g	
		Leurda	50 g	
		Sare de mare	4 g	
		Piper negru	1 g	
		Morcovi cruzi	20 g	
		Cartofi maturi	100 g	
		Telina radacina	20 g	
		Smantana	25 g	
		Amidon	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-004** din data: **26.01.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
mmm	0 ani	F	0.00 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sare de mare	4 g	
		Dovlecel(zucchini)	70 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	100 g	
		Parmezan	15 g	
		Vin alb sec	10 g	
		Piper negru	2 g	
Marti	Gustare I	Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
		Lapte ZUZU degresat 0,1	230 g	
		Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	10 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	
		Salata mixta	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	70 g	
		Broccoli	130 g	
		Iaurt(slab)	250 g	
Marti	Pranz	OU fiert	100 g	
		Castraveti	70 g	
		Paine crocanta de seara	10 g	
		Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Paine crocanta de seara	10 g	
		Toba	25 g	
		Baton Fitness Nestle	23 g	
		Salata mixta	300 g	
		Cas proaspat de vaca	70 g	
		Broccoli	130 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	70 g	
		Morcovi cruzi	10 g	

Marti	Gustare II	Iaurt(slab)	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	56 g	
		Portocale	300 g	
		Salata mixta	400 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Baton Fitness Nestle	23 g	
		Iaurt(slab)	250 g	
		Zmeura	130 g	
		Kefir Pilos 1,5%	200 g	
Marti	Cina	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
		Halva	30 g	
		Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	50 g	
		Paine crocanta de secara	10 g	