

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-118** din data: **25.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocan Adriana	31 ani	F	1.64 m	73.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Dulceata de visine	20 g	
		Unt 40%	15 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-118** din data: **25.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocan Adriana	31 ani	F	1.64 m	73.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-118** din data: **25.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocan Adriana	31 ani	F	1.64 m	73.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	50 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-118** din data: **25.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocan Adriana	31 ani	F	1.64 m	73.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Compot de ananas	250 g	
		Smantana	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-118** din data: **25.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocan Adriana	31 ani	F	1.64 m	73.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	300 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-118** din data: **25.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocan Adriana	31 ani	F	1.64 m	73.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Hrisca	100 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Mere	150 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-118** din data: **25.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mocan Adriana	31 ani	F	1.64 m	73.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Castraveti	150 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	9 g	