

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-136** din data: **09.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	30 ani	F	1.62 m	68.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-136** din data: **09.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	30 ani	F	1.62 m	68.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Dulceata de visine	35 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Goji uscate	30 g	
Marti	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Pastrav	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-136** din data: **09.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	30 ani	F	1.62 m	68.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-136** din data: **09.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	30 ani	F	1.62 m	68.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Joi	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Joi	Pranz	Crap romanesc	100 g	
		Conopida	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	5 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Urda	100 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-136** din data: **09.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	30 ani	F	1.62 m	68.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane fara coaja	120 g	
Vineri	Pranz	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ceapa	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-136** din data: **09.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	30 ani	F	1.62 m	68.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	5 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Unt 40%	20 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-136** din data: **09.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	30 ani	F	1.62 m	68.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Chia	20 g	