

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-174** din data: **14.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vlad Melania      | 31 ani  | F      | 1.62 m    | 74 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Omleta simpla                             | 100 g          |              |
|       |            | Ciuperci champignon                       | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Fibrobar cu ceai verde 50 g               | 100 g          |              |
|       |            |                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ficatei de pui                            | 150 g          |              |
|       |            | Fasole verde pastai (congelata Bonduelle) | 200 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                           | 10 g           |              |
|       |            |                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Pastrav                                   | 150 g          |              |
|       |            | Conopida                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-174** din data: **14.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vlad Melania      | 31 ani  | F      | 1.62 m    | 74 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca integral                                    | 150 g          |              |
|       |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 300 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-174** din data: **14.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vlad Melania      | 31 ani  | F      | 1.62 m    | 74 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Cascaval                           | 50 g           |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                              | 100 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Nuci                               | 30 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Pulpa de pui la gratar             | 150 g          |              |
|          |            | Sote de legume                     | 200 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                               | 30 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de pui(350 g)               | 100 g          |              |
|          |            | Smantana                           | 20 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-174** din data: **14.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vlad Melania      | 31 ani  | F      | 1.62 m    | 74 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Salata de vinete cu maioneza                              | 100 g          |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Fibrobar cu ceai verde 50 g                               | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|       |            | Spanac                                                    | 250 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Piept de pui afumat                                       | 100 g          |              |
|       |            | Chia                                                      | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-174** din data: **14.02.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Vlad Melania      | 31 ani  | F      | 1.62 m    | 74 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|        |            | Seminte decorticate canepa        | 30 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Nuci                              | 30 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de legume(400 g)           | 100 g          |              |
|        |            | Piept de pui fara piele la gratar | 150 g          |              |
|        |            | Salata verde                      | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Iaurt 2%                          | 330 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Tocanita de pui cu legume         | 200 g          |              |
|        |            | Castraveti murati                 | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |