

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-192** din data: **23.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	42 ani	F	1.60 m	63.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Guacamole	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-192** din data: **23.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	42 ani	F	1.60 m	63.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salam de casa	40 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Branza Feta	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Marti	Cina	Broccoli	300 g	
		Ton proaspat	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-192** din data: **23.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	42 ani	F	1.60 m	63.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Unt	10 g	
		Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-192** din data: **23.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	42 ani	F	1.60 m	63.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Merisoare deshidratate	80 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-192** din data: **23.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	42 ani	F	1.60 m	63.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	50 g	
		Zmeura	20 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	15 g	
		Paine integrala	60 g	
		Inghetata simpla	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	15 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-192** din data: **23.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	42 ani	F	1.60 m	63.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Zmeura	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Visine	400 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-192** din data: **23.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Melinda	42 ani	F	1.60 m	63.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Duminica	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Unt	15 g	
		Paine integrala	90 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	50 g	