

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-035** din data: **15.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	29 ani	F	1.62 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	35 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	24 g	
		Mere	170 g	
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de rosii	60 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Urda	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-035 din data: 15.01.2015				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	29 ani	F	1.62 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata vinete cu ceapa	50 g	
		Ardei Gras	80 g	
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	24 g	
		Mere	170 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Broccoli	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Muraturi asortate	300 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-035** din data: **15.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	29 ani	F	1.62 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Guacamole	30 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	130 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Conopida	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
		Portocale	150 g	
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Masline negre	35 g	
		Porumb crud fiert	40 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-035** din data: **15.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	29 ani	F	1.62 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Goji uscate	15 g	
Joi	Gustare I	Nuci	20 g	
		Mandarine	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Joi	Gustare II	Baton cereale Nestle	24 g	
		Mere	170 g	
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ulei de masline	4 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-035** din data: **15.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	29 ani	F	1.62 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Gem de capsuni	20 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Varza calita	100 g	
Vineri	Gustare II	Baton cereale Nestle	24 g	
		Mere	170 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-035** din data: **15.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	29 ani	F	1.62 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Tarate de ovaz	20 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	30 g	
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Mazare verde boabe	150 g	
		Ou gaina	50 g	
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	24 g	
		Mere	170 g	
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Urda	80 g	
		Ulei de masline	5 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-035** din data: **15.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Melania	29 ani	F	1.62 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	20 g	
		Mandarine	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	150 g	
		Muraturi asortate	350 g	
Duminica	Gustare II	Baton cereale Nestle	24 g	
		Mere	170 g	
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	40 g	