

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-115** din data: **17.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Mateas	43 ani	F	1.68 m	64.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	200 g	
		Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-115** din data: **17.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Mateas	43 ani	F	1.68 m	64.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
		Icre manciuria	30 g	
Marti	Gustare I	Cirese	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de vita	80 g	
Marti	Gustare II	Arahide	30 g	
Marti	Cina	Salau	100 g	
		Sote de legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-115** din data: **17.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Mateas	43 ani	F	1.68 m	64.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Guacamole	80 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	120 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Miercuri	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-115** din data: **17.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Mateas	43 ani	F	1.68 m	64.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Joi	Gustare I	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Joi	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Joi	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	45 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-115** din data: **17.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Mateas	43 ani	F	1.68 m	64.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Vineri	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Avocado	90 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-115** din data: **17.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Mateas	43 ani	F	1.68 m	64.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Capsuni	100 g	
		Afine	100 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Telemea de oaie	80 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	300 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-115** din data: **17.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Diana Mateas	43 ani	F	1.68 m	64.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	100 g	