

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-135** din data: **16.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Nuci	35 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Smantana	15 g	
Luni	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-135** din data: **16.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	5 g	
Marti	Gustare I	Cascaval	70 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata verde	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-135** din data: **16.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	35 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Pastrav	150 g	
		Broccoli	200 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-135** din data: **16.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Unt	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-135** din data: **16.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	7 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-135** din data: **16.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Cas proaspat de vaca	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-135** din data: **16.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Tocanita de porc/vita	150 g	
		Salata verde	200 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	