

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	180 g	
		Baton Musli Nestle Cherry	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Piept de pui	300 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Varza calita	300 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
Luni	Gustare II	Mere	150 g	
		Baton cereale Nestle	40 g	
		Nuci	20 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Urda	100 g	
		Suc de rosii	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	
		Nuci	20 g	
Marti	Gustare I	Portocale (suc)	250 g	
		Baton Musli Nestle Capsuni	40 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	300 g	
		Orez brun fiert	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Muraturi asortate	350 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Iaurt	250 g	
		Compot de ananas	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	300 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Suc de morcovi	250 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Grapefruit	150 g	
		Portocale	150 g	
		Mandarine	130 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Pulpa de curcan	300 g	
		Sfecla rosie	350 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt	250 g	
		Nuci	20 g	
		Baton Musli Nestle Cherry	40 g	
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Urda	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	40 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Suc de rosii	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
Joi	Gustare I	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	250 g	
		Pulpa de curcan	200 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
		Mere	150 g	
		Mandarine	150 g	
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Urda	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
		Suc de morcovi	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	
Vineri	Gustare I	Compot de ananas	200 g	
		Baton cereale Nestle	40 g	
		Morcovi cruzi	150 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ciuperci champignon	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	300 g	
		Muraturi asortate	350 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Vineri	Gustare II	Baton Musli Nestle Capsuni	40 g	
		Nuci	20 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Urda	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Ciuperci champignon	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Suc de morcovi	250 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	
Sambata	Gustare I	Baton Musli Nestle Cherry	40 g	
		Kiwi	180 g	
		Mere	150 g	
Sambata	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Piept de pui	300 g	
		Orez brun fiert	250 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
Sambata	Gustare II	Paine integrala	30 g	
		Salata de telina cu mar,nuca si stafide (200 g)	100 g	
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Conopida	150 g	
		Broccoli	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Suc de morcovi	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	
		Portocale	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	250 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Pulpa de curcan	300 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Salata orientala(400 g)	100 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Piept de pui	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Masline negre	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	