

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cacao	20 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Luni	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	
		Unt 40%	20 g	
		Somon afumat	100 g	
		Calorii lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane fara coaja	120 g	
		Cacao	15 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Marti	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	
		Unt 40%	20 g	
		Rosii	100 g	
		Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Calorii lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	210 g	
		Legume mexicane	450 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Corn simplu	80 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Banane fara coaja	120 g	
		Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Rosii	150 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	100 g	
Joi	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	
		Unt 40%	20 g	
		Cascaval	50 g	
		Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de vita	160 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	200 g	
		Lipie libaneza	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	400 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	
		Unt 40%	25 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	300 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	
		Ulei de masline	5 g	