

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Luni	Gustare I	Banane fara coaja	150 g	
		Grapefruit	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	
		Masline negre	50 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Grapefruit	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Parmezan	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Piept de curcan	150 g	
		Sote de legume	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Insalatissime Messicana (cu ton)	150 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Cartofi dulci	200 g	
		Pastrav	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Paine crocanta de secara(wassa)	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	230 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Sambata	Gustare I	Grapefruit	600 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Omleta simpla	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	8 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	5 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Somon	150 g	
		Legume mexicane	300 g	
		Ulei de masline	5 g	