

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-133** din data: **28.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Florian	39 ani	M	1.64 m	84.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	150 g	
Luni	Gustare I	Nuci	40 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	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-133** din data: **28.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Florian	39 ani	M	1.64 m	84.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	8 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Cascaval	70 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Somon afumat	100 g	
		Rucola	250 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-133** din data: **28.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Florian	39 ani	M	1.64 m	84.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	40 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Pastrav	150 g	
		Broccoli	200 g	
Miercuri	Gustare II	Cascaval	70 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-133** din data: **28.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catana Florian	39 ani	M	1.64 m	84.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	150 g	
		Masline negre	60 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Muschi de vita slab	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Unt	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	250 g	
		Avocado	100 g	