

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-160** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Dan	43 ani	F	1.76 m	89.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		OU fiert	100 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	300 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Nuci	70 g	
Luni	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	
		Salam de casa	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-160** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Dan	43 ani	F	1.76 m	89.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	100 g	
Marti	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
		Banane	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	300 g	
		Sos carbonara	150 g	
		Parmezan	10 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Nuci	70 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-160** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Dan	43 ani	F	1.76 m	89.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Chifla integrala	90 g	
		Unt	15 g	
		Gem de capsuni	30 g	
Miercuri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	96 g	
		Mere	120 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	300 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Mozzarella	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-160** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Dan	43 ani	F	1.76 m	89.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chifla integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	100 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mozzarella	150 g	
		Chifla integrala	90 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
		Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-160** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Dan	43 ani	F	1.76 m	89.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Chifla integrala	90 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Gustare I	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	130 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Mamaliga	300 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	50 g	
		Miere	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-160** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Dan	43 ani	F	1.76 m	89.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	200 g	
		Cacao	10 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
		Unt de arahide	40 g	
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Unt	20 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata simpla	200 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Legume mexicane	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Chifla integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-160** din data: **25.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarbu Dan	43 ani	F	1.76 m	89.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Chifla integrala	90 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
		Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Cascaval	120 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Cartofi natur	300 g	
		Muraturi asortate	250 g	