

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-184** din data: **07.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Edu Nicolae	36 ani	M	1.71 m	91 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Unt	10 g	
		Paine integrala	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-184** din data: **07.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Edu Nicolae	36 ani	M	1.71 m	91 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Orez brun fiert	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ciuperci champignon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-184** din data: **07.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Edu Nicolae	36 ani	M	1.71 m	91 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Unt	10 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-184** din data: **07.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Edu Nicolae	36 ani	M	1.71 m	91 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	300 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-184** din data: **07.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Edu Nicolae	36 ani	M	1.71 m	91 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-184** din data: **07.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Edu Nicolae	36 ani	M	1.71 m	91 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Macrou afumat	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-184** din data: **07.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Edu Nicolae	36 ani	M	1.71 m	91 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate vegetal	30 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Duminica	Gustare I	Mere	120 g	
		Portocale	150 g	
		Kiwi	100 g	
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Legume mexicane	300 g	