

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-188** din data: **12.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Niclaus Marius    | 34 ani  | F      | 1.75 m    | 93.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Lapte de vaca integral           | 250 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pronutrition Bar 55 g            | 100 g          |              |
|       |            | Banane                           | 200 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(400 g)          | 100 g          |              |
|       |            | Orez brun fiert                  | 250 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                   | 150 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate                | 150 g          |              |
|       |            | Smantana                         | 20 g           |              |
|       |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare II | Lapte de vaca integral           | 250 g          |              |
|       |            | Nuci                             | 30 g           |              |
|       |            | Cacao                            | 15 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Cina       | Legume mexicane                  | 300 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar           | 150 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                  | 10 g           |              |
|       |            | Paine integrala                  | 60 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-188** din data: **12.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Niclaus Marius    | 34 ani  | F      | 1.75 m    | 93.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala            | 90 g           |              |
|       |            | Unt                        | 15 g           |              |
|       |            | Dulceata de visine         | 40 g           |              |
|       |            | Lapte de vaca integral     | 200 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pronutrition Bar 55 g      | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                   | 330 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Pranz      | Supa crema ciuperci(350 g) | 100 g          |              |
|       |            | Crutoane integrale         | 30 g           |              |
|       |            | Mamaliga                   | 250 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume  | 250 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate          | 150 g          |              |
|       |            | Ulei de masline            | 5 g            |              |
|       |            | Smantana                   | 20 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Gustare II | Lapte de vaca integral     | 250 g          |              |
|       |            | Unt de arahide             | 30 g           |              |
|       |            | Banane                     | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Cina       | Oua ochiuri                | 150 g          |              |
|       |            | Spanac                     | 300 g          |              |
|       |            | Ulei de masline            | 10 g           |              |
|       |            | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-188** din data: **12.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Niclaus Marius    | 34 ani  | F      | 1.75 m    | 93.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 90 g           |              |
|          |            | Unt de arahide                                            | 40 g           |              |
|          |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Branza proaspata de vaca                                  | 200 g          |              |
|          |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)           | 100 g          |              |
|          |            | Smantana                                                  | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Cartofi natur                                             | 250 g          |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 150 g          |              |
|          |            | Salata verde                                              | 250 g          |              |
|          |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Lapte de vaca integral                                    | 250 g          |              |
|          |            | Nuci                                                      | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Somon afumat                                              | 150 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|          |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-188** din data: **12.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Niclaus Marius    | 34 ani  | F      | 1.75 m    | 93.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Lapte de vaca integral           | 250 g          |              |
|       |            | Banane                           | 200 g          |              |
|       |            | Cacao                            | 10 g           |              |
|       |            | Miere                            | 20 g           |              |
|       |            | Unt de arahide                   | 20 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pronutrition Bar 55 g            | 100 g          |              |
|       |            | Mere                             | 250 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de spanac(400 g)          | 100 g          |              |
|       |            | Smantana                         | 20 g           |              |
|       |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|       |            | Sote de legume                   | 300 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                  | 15 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar           | 150 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Gustare II | Lapte de vaca integral           | 250 g          |              |
|       |            | Unt de arahide                   | 35 g           |              |
|       |            | Miere                            | 10 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Cina       | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                         | 100 g          |              |
|       |            | Mozzarella                       | 100 g          |              |
|       |            | Salata verde                     | 300 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |