

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-189** din data: **14.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popian Dan	41 ani	M	1.72 m	91.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Salam de casa	40 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
		Ulei de masline	5 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-189** din data: **14.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popian Dan	41 ani	M	1.72 m	91.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Avocado	60 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-189** din data: **14.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popian Dan	41 ani	M	1.72 m	91.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	220 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	15 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-189** din data: **14.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popian Dan	41 ani	M	1.72 m	91.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	120 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-189** din data: **14.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popian Dan	41 ani	M	1.72 m	91.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Vineri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-189** din data: **14.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popian Dan	41 ani	M	1.72 m	91.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	48 g	
Sambata	Cina	Somn	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-189** din data: **14.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popian Dan	41 ani	M	1.72 m	91.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	100 g	
		Miere	20 g	
		Cacao	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	