

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-190** din data: **22.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ancuta	28 ani	F	1.83 m	109 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de ov?z	80 g	
		Banane	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
		Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Paine integrala	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	250 g	
		Unt	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	60 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	70 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-190** din data: **22.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ancuta	28 ani	F	1.83 m	109 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	60 g	
Marti	Cina	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-190** din data: **22.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ancuta	28 ani	F	1.83 m	109 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	30 g	
		Ardei Gras	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Pilaf de orez	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Seminte decorticate canepa	45 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-190** din data: **22.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ancuta	28 ani	F	1.83 m	109 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Joi	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Tocanita de porc/vita	150 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	120 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de porc/vita	150 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-190** din data: **22.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ancuta	28 ani	F	1.83 m	109 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	60 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Mamaliga	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	60 g	
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-190** din data: **22.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ancuta	28 ani	F	1.83 m	109 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Slanina	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Ciocolata stevie	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cus-Cus fiert	250 g	
		Pipote de pui	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Gustare tip Crackers (32 g)	96 g	
Sambata	Cina	Avocado	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-190** din data: **22.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ancuta	28 ani	F	1.83 m	109 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	90 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Spanac	300 g	
		Smantana	30 g	
		Oua ochiuri	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	60 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	90 g	