

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-243** din data: **12.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristi Oancea	18 ani	M	1.81 m	60 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	85 g	
Luni	Gustare I	Nuci	50 g	
		Mere	120 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Luni	Gustare II	My protein Impact Whey	25 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-243** din data: **12.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristi Oancea	18 ani	M	1.81 m	60 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	50 g	
		Miere	20 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Lapte de vaca integral	200 g	
		Unt de arahide	40 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-243** din data: **12.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristi Oancea	18 ani	M	1.81 m	60 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca praga Elit	100 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	300 g	
		Somon	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao	10 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-243** din data: **12.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristi Oancea	18 ani	M	1.81 m	60 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Somon afumat	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	35 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	300 g	
		Pulpa de curcan	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Joi	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	100 g	
		Unt de arahide	20 g	
Joi	Cina	Cascaval	60 g	
		Prosciutto crudo	60 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-243** din data: **12.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristi Oancea	18 ani	M	1.81 m	60 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	120 g	
		Unt de arahide	40 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	50 g	
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Banane	200 g	
		Unt de arahide	30 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Paine integrala	60 g	