

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-272** din data: **02.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurariu Razvan	22 ani	M	1.81 m	68.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	70 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-272** din data: **02.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurariu Razvan	22 ani	M	1.81 m	68.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
Marti	Gustare II	Lapte de vaca integral	200 g	
		Unt de arahide	20 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-272** din data: **02.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurariu Razvan	22 ani	M	1.81 m	68.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao	20 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	100 g	
		Rosii	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-272** din data: **02.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurariu Razvan	22 ani	M	1.81 m	68.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	250 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Joi	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Castraveti murati	250 g	
Joi	Gustare II	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Cacao	10 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	