

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-301** din data: **09.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piersavino Gammone	26 ani	M	1.74 m	81.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt Oly 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Baton Isostar Banane	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-301** din data: **09.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piersavino Gammone	26 ani	M	1.74 m	81.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Activia Natur	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Ricotta	200 g	
Marti	Gustare II	Iaurt Oly 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-301** din data: **09.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piersavino Gammone	26 ani	M	1.74 m	81.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt Oly 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Miercuri	Pranz	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-301** din data: **09.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piersavino Gammone	26 ani	M	1.74 m	81.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Joi	Gustare I	Nutrend Baton Proteic 55 g	100 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-301** din data: **09.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piersavino Gammone	26 ani	M	1.74 m	81.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-301** din data: **09.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piersavino Gammone	26 ani	M	1.74 m	81.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-301** din data: **09.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piersavino Gammone	26 ani	M	1.74 m	81.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	