

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-303** din data: **14.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lecuta Bogdan	27 ani	M	1.80 m	96.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-303** din data: **14.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lecuta Bogdan	27 ani	M	1.80 m	96.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-303** din data: **14.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lecuta Bogdan	27 ani	M	1.80 m	96.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Somon	150 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-303** din data: **14.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lecuta Bogdan	27 ani	M	1.80 m	96.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-303** din data: **14.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lecuta Bogdan	27 ani	M	1.80 m	96.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Vineri	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-303** din data: **14.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lecuta Bogdan	27 ani	M	1.80 m	96.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	30 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Pastrav	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Sote de legume	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-303** din data: **14.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lecuta Bogdan	27 ani	M	1.80 m	96.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Chifla integrala	30 g	