

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-305** din data: **19.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Alexandru Dan	52 ani	M	1.66 m	90.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-305** din data: **19.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Alexandru Dan	52 ani	M	1.66 m	90.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Sote de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-305** din data: **19.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Alexandru Dan	52 ani	M	1.66 m	90.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-305** din data: **19.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Alexandru Dan	52 ani	M	1.66 m	90.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Joi	Gustare I	Salata de fructe	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Chia	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-305** din data: **19.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Alexandru Dan	52 ani	M	1.66 m	90.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Somon	150 g	
		Broccoli	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-305** din data: **19.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Alexandru Dan	52 ani	M	1.66 m	90.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt Oly 2%	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Ricotta	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-305** din data: **19.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Alexandru Dan	52 ani	M	1.66 m	90.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Duminica	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Ricotta	150 g	
		Smantana	20 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	