

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-374** din data: **18.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adnan Kharoubi	56 ani	M	1.70 m	117.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	130 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-374** din data: **18.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adnan Kharoubi	56 ani	M	1.70 m	117.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	230 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-374** din data: **18.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adnan Kharoubi	56 ani	M	1.70 m	117.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	130 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-374** din data: **18.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adnan Kharoubi	56 ani	M	1.70 m	117.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-374** din data: **18.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adnan Kharoubi	56 ani	M	1.70 m	117.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	120 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-374** din data: **18.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adnan Kharoubi	56 ani	M	1.70 m	117.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	40 g	
Sambata	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-374** din data: **18.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Adnan Kharoubi	56 ani	M	1.70 m	117.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
Duminica	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	