

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-394** din data: **18.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Adrian	40 ani	M	1.64 m	96.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-394** din data: **18.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Adrian	40 ani	M	1.64 m	96.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Pastrav	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-394** din data: **18.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Adrian	40 ani	M	1.64 m	96.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-394** din data: **18.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Adrian	40 ani	M	1.64 m	96.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata amara	35 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(400 g)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-394** din data: **18.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Adrian	40 ani	M	1.64 m	96.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-394** din data: **18.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Adrian	40 ani	M	1.64 m	96.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
Sambata	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-394** din data: **18.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Adrian	40 ani	M	1.64 m	96.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Salata de fructe	350 g	
Duminica	Pranz	Varza calita	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	