

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-476** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Benjamin	31 ani	M	1.85 m	116.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de curcan	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Lapte de vaca 1,5% grasime	500 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-476** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Benjamin	31 ani	M	1.85 m	116.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-476** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Benjamin	31 ani	M	1.85 m	116.7 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	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-476** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Benjamin	31 ani	M	1.85 m	116.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Prune	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte de vaca 1,5% grasime	500 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-476** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Beniamin	31 ani	M	1.85 m	116.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	10 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-476** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Beniamin	31 ani	M	1.85 m	116.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	50 g	
		Chia	40 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte de vaca 1,5% grasime	500 g	
Sambata	Cina	Piept de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-476** din data: **29.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Benjamin	31 ani	M	1.85 m	116.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana	40 g	