

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-498** din data: **05.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Claudiu	40 ani	M	1.78 m	106 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-498** din data: **05.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Claudiu	40 ani	M	1.78 m	106 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	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-498** din data: **05.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Claudiu	40 ani	M	1.78 m	106 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-498** din data: **05.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Claudiu	40 ani	M	1.78 m	106 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-498** din data: **05.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Claudiu	40 ani	M	1.78 m	106 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	200 g	
		Kiwi	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-498** din data: **05.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Claudiu	40 ani	M	1.78 m	106 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-498** din data: **05.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rista Claudiu	40 ani	M	1.78 m	106 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Caju	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Piept de pui	150 g	