

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-556** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Dan	43 ani	M	1.75 m	94.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-556** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Dan	43 ani	M	1.75 m	94.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-556** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Dan	43 ani	M	1.75 m	94.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-556** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Dan	43 ani	M	1.75 m	94.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Kefir Pilos 1,5%	250 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-556** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Dan	43 ani	M	1.75 m	94.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-556** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Dan	43 ani	M	1.75 m	94.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	150 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Urda	250 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-556** din data: **07.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sbircea Dan	43 ani	M	1.75 m	94.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Pasta de masline	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Kefir Pilos 1,5%	250 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	