

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-058** din data: **28.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Bogdan	25 ani	M	1.82 m	115.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Fulgi de porumb Sanovita	65 g	
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
		Capsuni	200 g	
Luni	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-058** din data: **28.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Bogdan	25 ani	M	1.82 m	115.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Nuci	30 g	
		Portocale	200 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de vita	100 g	
		Parmezan	15 g	
Marti	Gustare II	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
Marti	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-058** din data: **28.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Bogdan	25 ani	M	1.82 m	115.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
		Cirese	130 g	
Miercuri	Cina	Spanac	200 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-058** din data: **28.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Bogdan	25 ani	M	1.82 m	115.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Nuci	40 g	
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de cartofi(300 g)	100 g	
		Piure de mazare	200 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
Joi	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	150 g	
		Paine integrala	30 g	