

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-601** din data: **10.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilio Mastrangelo	55 ani	M	1.68 m	97.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Fette Biscottate	40 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	120 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-601** din data: **10.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilio Mastrangelo	55 ani	M	1.68 m	97.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Sana	330 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ton proaspat	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-601** din data: **10.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilio Mastrangelo	55 ani	M	1.68 m	97.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	200 g	
		Portocale	200 g	
Miercuri	Pranz	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	150 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-601** din data: **10.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilio Mastrangelo	55 ani	M	1.68 m	97.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fette Biscottate	40 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Linte fiarta	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Somon afumat	100 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-601** din data: **10.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilio Mastrangelo	55 ani	M	1.68 m	97.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	40 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Biban	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-601** din data: **10.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilio Mastrangelo	55 ani	M	1.68 m	97.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Fette Biscottate	40 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Minestrone de legume	350 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Parmezan	50 g	
		Rucola	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-601** din data: **10.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Emilio Mastrangelo	55 ani	M	1.68 m	97.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Fette Biscottate	40 g	
Duminica	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Cina	Minestrone de legume	350 g	
		Paine integrala	60 g	