

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-065** din data: **07.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Caltia	41 ani	M	1.80 m	91.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	55 g	
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Caise	150 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
		Visine	150 g	
Luni	Cina	Rosii	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-065** din data: **07.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Caltia	41 ani	M	1.80 m	91.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	30 g	
		Portocale	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
		Parmezan	10 g	
Marti	Gustare II	Baton cereale Nestle	40 g	
		Visine	150 g	
Marti	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Somon afumat	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-065** din data: **07.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Caltia	41 ani	M	1.80 m	91.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Visine	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata mixta	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
		Portocale	150 g	
Miercuri	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-065** din data: **07.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Caltia	41 ani	M	1.80 m	91.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Caise	150 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
Joi	Gustare II	Seminte dovleac	30 g	
		Baton cereale Nestle	20 g	
Joi	Cina	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-065** din data: **07.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Caltia	41 ani	M	1.80 m	91.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	
Vineri	Gustare I	Caju	30 g	
		Baton cereale Nestle	20 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
		Pepene rosu	250 g	
Vineri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline negre	70 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-065** din data: **07.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Caltia	41 ani	M	1.80 m	91.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Icre de crap	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Prune	120 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Paine integrala	90 g	
		Smantana	15 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
		Portocale	150 g	
Sambata	Cina	Branza slaba de vaca	100 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-065** din data: **07.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miron Caltia	41 ani	M	1.80 m	91.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Visine	250 g	
		Miere	25 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	30 g	
		Grapefruit	180 g	
Duminica	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	
		Ragu de vita	100 g	
		Parmezan	20 g	
Duminica	Gustare II	Baton cereale Nestle	40 g	
		Caise	150 g	
Duminica	Cina	Somon	150 g	
		Spanac	250 g	
		Ulei de masline	6 g	