

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-095** din data: **28.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	200 g	
		Fulgi de ov?z	45 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Portocale	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Pulpa de curcan	120 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-095** din data: **28.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
		Kiwi	100 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-095** din data: **28.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	
		Chia	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	150 g	
		Mere	130 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Paine integrala	90 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Miercuri	Cina	Branza Tofu	100 g	
		Paine integrala	90 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-095** din data: **28.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mandarine	130 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	300 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-095** din data: **28.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	300 g	
		OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-095** din data: **28.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	200 g	
		Fulgi de orz	50 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Portocale	150 g	
Sambata	Pranz	Cartofi natur	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	120 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Masline negre	50 g	
		Usturoi	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-095** din data: **28.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	200 g	
		Banane fara coaja	150 g	
		Mere	130 g	
		Chia	5 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Legume mexicane	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	120 g	