

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-134** din data: **12.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Daniel	34 ani	M	1.75 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Pastrav	250 g	
		Mamaliga	200 g	
		Unt	5 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-134** din data: **12.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Daniel	34 ani	M	1.75 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Marti	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Sote de legume	250 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-134** din data: **12.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Daniel	34 ani	M	1.75 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane fara coaja	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	220 g	
Miercuri	Pranz	Piept de rata	150 g	
		Varza calita	200 g	
		Ulei de masline	5 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Somon	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-134** din data: **12.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Daniel	34 ani	M	1.75 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	60 g	
		Rosii	150 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Rucola	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	8 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-134** din data: **12.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Daniel	34 ani	M	1.75 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Vineri	Pranz	Tagliata cu parmezan(350-400g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-134** din data: **12.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Daniel	34 ani	M	1.75 m	110 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Ghiveci de legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-134** din data: **12.10.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Daniel	34 ani	M	1.75 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Paine integrala	100 g	
		Unt	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rucola	50 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	