

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-142** din data: **28.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	40 ani	F	1.77 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Banane fara coaja	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-142** din data: **28.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	40 ani	F	1.77 m	104 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Mere	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Macrou afumat	150 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-142** din data: **28.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	40 ani	F	1.77 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	55 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	120 g	
		Parmezan	20 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Portocale	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-142** din data: **28.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	40 ani	F	1.77 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Banane fara coaja	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Mandarine	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-142** din data: **28.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	40 ani	F	1.77 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	50 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Kiwi	100 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-142** din data: **28.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	40 ani	F	1.77 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	120 g	
		Parmezan	10 g	
Sambata	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-142** din data: **28.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nojea Laurentiu	40 ani	F	1.77 m	104 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Cina	Macrou in sos tomat(CONSERVA)	160 g	
		Paine integrala	60 g	