

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-151** din data: **11.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	34 ani	M	1.75 m	92 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-151** din data: **11.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	34 ani	M	1.75 m	92 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Banane fara coaja	250 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Pastrav afumat	150 g	
		Chifla integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-151** din data: **11.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	34 ani	M	1.75 m	92 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos carbonara	200 g	
		Parmezan	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-151** din data: **11.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	34 ani	M	1.75 m	92 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane fara coaja	120 g	
		Mere	100 g	
		Portocale	120 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Telemea de oaie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-151** din data: **11.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	34 ani	M	1.75 m	92 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	260 g	
Vineri	Pranz	Chifla integrala	60 g	
		Pastrav afumat	150 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de porc/vita	150 g	
		Chifla integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-151** din data: **11.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	34 ani	M	1.75 m	92 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salau	150 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-151** din data: **11.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Adrian	34 ani	M	1.75 m	92 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Carnati	30 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Parmezan	20 g	