

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-154** din data: **23.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogdan Iazmina	21 ani	F	1.69 m	89.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
		Compot de ananas	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-154** din data: **23.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogdan Iazmina	21 ani	F	1.69 m	89.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Masline negre	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-154** din data: **23.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogdan Iazmina	21 ani	F	1.69 m	89.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	200 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Cascaval	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-154** din data: **23.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogdan Iazmina	21 ani	F	1.69 m	89.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Visine	100 g	
Joi	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-154** din data: **23.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogdan Iazmina	21 ani	F	1.69 m	89.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane fara coaja	120 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-154** din data: **23.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogdan Iazmina	21 ani	F	1.69 m	89.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	15 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Piept de pui	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-154** din data: **23.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bogdan Iazmina	21 ani	F	1.69 m	89.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	
		Mandarine	80 g	
		Kiwi	80 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Tocanita de porc/vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Paine integrala	60 g	