

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-161** din data: **27.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Novac Ciprian	33 ani	F	1.00 m	67.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-161** din data: **27.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Novac Ciprian	33 ani	F	1.00 m	67.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Pranz	Somon	100 g	
		Sote de legume	250 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-161** din data: **27.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Novac Ciprian	33 ani	F	1.00 m	67.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	15 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-161** din data: **27.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Novac Ciprian	33 ani	F	1.00 m	67.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	130 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-161** din data: **27.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Novac Ciprian	33 ani	F	1.00 m	67.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-161** din data: **27.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Novac Ciprian	33 ani	F	1.00 m	67.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Chifla integrala	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Sambata	Gustare I	Masline negre	120 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Pastrav	100 g	
		Usturoi	20 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-161** din data: **27.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Novac Ciprian	33 ani	F	1.00 m	67.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Duminica	Gustare II	Masline negre	120 g	
Duminica	Cina	OU fiert	50 g	
		Chifla integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	