

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-001** din data: **18.12.2013**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
George Mirel Pestrescu	38 ani	M	1.82 m	96 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Tarate de ovaz	20 g	
		Iaurt(slab)	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Ulei de masline	4 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Luni	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	
		Orez brun fiert	100 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
		Grapefruit	150 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	33 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-001** din data: **18.12.2013**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
George Mirel Pestrescu	38 ani	M	1.82 m	96 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt	150 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	130 g	
		Ulei de masline	4 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	250 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	23 g	
Marti	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Ghiveci din legume(250 g)	150 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ulei de masline	21 g	
Marti	Gustare II	Grapefruit	250 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	23 g	
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Masline negre	30 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	70 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-001** din data: **18.12.2013**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
George Mirel Pestrescu	38 ani	M	1.82 m	96 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branzica de casa usoara Covalact 2%	50 g	
		Rosii	150 g	
		Portocale (suc)	250 g	
		Fulgi de porumb Sanovita	20 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	150 g	
		Biscuiti cu multicerale Rostar	20 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Morcovi sote	100 g	
		Salata cruditati(350 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci verzi, sambure	25 g	
Miercuri	Cina	Salata vinete cu ceapa	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-001** din data: **18.12.2013**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
George Mirel Pestrescu	38 ani	M	1.82 m	96 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Morcovi cruzi	100 g	
		Ghimbir proaspat	25 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Duminica	Cina	Paine crocanta de secara	10 g	
		Spanac	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Baton cereale Nestle	22 g	