

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-217** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaies Corteza	44 ani	F	1.57 m	70.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	40 g	
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-217** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaies Corteza	44 ani	F	1.57 m	70.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Zmeura	150 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	40 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Salau	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-217** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaies Corteza	44 ani	F	1.57 m	70.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Supa crema telina(350 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	40 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-217** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaies Corteza	44 ani	F	1.57 m	70.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata amara	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-217** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaies Corteza	44 ani	F	1.57 m	70.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Zmeura	200 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Vineri	Gustare I	Salata de fructe	400 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de porc/vita	150 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-217** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaies Corteza	44 ani	F	1.57 m	70.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Quinoa	200 g	
		Dulceata de visine	30 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	40 g	
Sambata	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-217** din data: **09.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaies Corteza	44 ani	F	1.57 m	70.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Ardei Gras	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Duminica	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	40 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	