

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-246** din data: **18.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Bota	37 ani	M	1.82 m	100 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	30 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-246** din data: **18.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Bota	37 ani	M	1.82 m	100 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Marti	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
		Mere Jonathan	120 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-246** din data: **18.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Bota	37 ani	M	1.82 m	100 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	300 g	
		Ceapa	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-246** din data: **18.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Bota	37 ani	M	1.82 m	100 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	350 g	
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-246** din data: **18.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Bota	37 ani	M	1.82 m	100 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Banane	100 g	
		Visine	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-246** din data: **18.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Bota	37 ani	M	1.82 m	100 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Visine	350 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Pastrav	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-246** din data: **18.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dan Bota	37 ani	M	1.82 m	100 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Chia	50 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	