

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-291** din data: **13.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oros Serban	20 ani	M	1.76 m	148.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-291** din data: **13.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oros Serban	20 ani	M	1.76 m	148.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-291** din data: **13.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oros Serban	20 ani	M	1.76 m	148.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2,8	300 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Miercuri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-291** din data: **13.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oros Serban	20 ani	M	1.76 m	148.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-291** din data: **13.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oros Serban	20 ani	M	1.76 m	148.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-291** din data: **13.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oros Serban	20 ani	M	1.76 m	148.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Sambata	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Cina	Pastrav afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-291** din data: **13.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oros Serban	20 ani	M	1.76 m	148.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Duminica	Pranz	Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	