

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-351** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Popescu	47 ani	M	1.00 m	115 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Sana	250 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-351** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Popescu	47 ani	M	1.00 m	115 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Sana	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Marti	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-351** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Popescu	47 ani	M	1.00 m	115 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Sana	250 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	200 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	40 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-351** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Popescu	47 ani	M	1.00 m	115 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Sana	250 g	
		Banane	100 g	
		Chia	20 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-351** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Popescu	47 ani	M	1.00 m	115 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Kiwi	100 g	
		Spanac	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-351** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Popescu	47 ani	M	1.00 m	115 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-351** din data: **13.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Popescu	47 ani	M	1.00 m	115 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	