

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-392** din data: **16.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ginel	51 ani	M	1.80 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-392** din data: **16.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ginel	51 ani	M	1.80 m	104 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Marti	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-392** din data: **16.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ginel	51 ani	M	1.80 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	150 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-392** din data: **16.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ginel	51 ani	M	1.80 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Somon	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-392** din data: **16.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ginel	51 ani	M	1.80 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de porc/vita	300 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-392** din data: **16.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ginel	51 ani	M	1.80 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-392** din data: **16.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Ginel	51 ani	M	1.80 m	104 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Ardei Gras	100 g	