

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-425** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupuleac Adrian	38 ani	M	1.78 m	105 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ulei de masline	25 g	
		Usturoi	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-425** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupuleac Adrian	38 ani	M	1.78 m	105 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Cirese	350 g	
Marti	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-425** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupuleac Adrian	38 ani	M	1.78 m	105 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-425** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupuleac Adrian	38 ani	M	1.78 m	105 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-425** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupuleac Adrian	38 ani	M	1.78 m	105 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	50 g	
		Miere	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-425** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupuleac Adrian	38 ani	M	1.78 m	105 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ulei de masline	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-425** din data: **28.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lupuleac Adrian	38 ani	M	1.78 m	105 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	