

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-453** din data: **20.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benny Pletl	27 ani	M	1.76 m	128.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Parmezan	20 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-453** din data: **20.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benny Pletl	27 ani	M	1.76 m	128.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Prune	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Pastrav	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-453** din data: **20.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benny Pletl	27 ani	M	1.76 m	128.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-453** din data: **20.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benny Pletl	27 ani	M	1.76 m	128.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-453** din data: **20.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benny Pletl	27 ani	M	1.76 m	128.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Brie	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-453** din data: **20.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benny Pletl	27 ani	M	1.76 m	128.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-453** din data: **20.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benny Pletl	27 ani	M	1.76 m	128.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	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	