

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-460** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Cristian	38 ani	M	1.77 m	82.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-460** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Cristian	38 ani	M	1.77 m	82.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-460** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Cristian	38 ani	M	1.77 m	82.5 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	Prune	250 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Piept de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-460** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Cristian	38 ani	M	1.77 m	82.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-460** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Cristian	38 ani	M	1.77 m	82.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Corn simplu	80 g	
Vineri	Gustare I	Pronutrition Bar 55 g	100 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-460** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Cristian	38 ani	M	1.77 m	82.5 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-460** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gavra Cristian	38 ani	M	1.77 m	82.5 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	