

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-051** din data: **13.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Florin	39 ani	M	1.79 m	96.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	85 g	
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
		Portocale	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
		Baton cereale Nestle	40 g	
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Porumb crud fiert	50 g	
		Ulei de masline	9 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-051** din data: **13.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Florin	39 ani	M	1.79 m	96.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Paine integrala	90 g	
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	120 g	
		Rosii cherry	200 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	
		Capsuni	200 g	
		Mere	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Sfecla rosie	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
		Baton cereale Nestle	40 g	
Marti	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Muschi de vita slab	150 g	
		Salata mixta	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-051** din data: **13.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Florin	39 ani	M	1.79 m	96.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Tarate de ovaz	85 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
		Mere	200 g	
		Grapefruit	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Pastrav	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Miercuri	Cina	Broccoli	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Salata mixta	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	11 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-051** din data: **13.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Florin	39 ani	M	1.79 m	96.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Paine integrala	90 g	
		Guacamole	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
		Portocale	200 g	
Joi	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	
		Tortellini cu mozzarella	200 g	
		Parmezan	15 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata mixta	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-051** din data: **13.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Florin	39 ani	M	1.79 m	96.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii cherry	150 g	
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
		Portocale	200 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Mamaliga	250 g	
		Ghiveci de legume	300 g	
		Sfecla rosie	250 g	
		Ulei de masline	11 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
		Baton cereale Nestle	40 g	
Vineri	Cina	Spanac	300 g	
		Somon	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-051** din data: **13.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Florin	39 ani	M	1.79 m	96.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Paine integrala	90 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
		Portocale	200 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ardei copti	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Sambata	Cina	Salata mixta	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Avocado	80 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-051** din data: **13.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorotiu Florin	39 ani	M	1.79 m	96.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	
		Paine integrala	90 g	
		Ardei Gras	150 g	
		Unt	15 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	
		Mere	200 g	
		Portocale	200 g	
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Cartofi dulci	250 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	
		Salata mixta	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Duminica	Cina	Salata bulgareasca(450 g)cu sunca, ou,cas	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	10 g	