

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-531** din data: **14.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Razvan	40 ani	M	1.78 m	115 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	25 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5	400 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-531** din data: **14.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Razvan	40 ani	M	1.78 m	115 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	400 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-531** din data: **14.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Razvan	40 ani	M	1.78 m	115 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	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	500 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Sote de legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-531** din data: **14.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Razvan	40 ani	M	1.78 m	115 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	400 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-531** din data: **14.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Razvan	40 ani	M	1.78 m	115 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
		Clementine	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	350 g	
		Ulei de dovleac	15 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-531** din data: **14.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Razvan	40 ani	M	1.78 m	115 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon marinat	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-531** din data: **14.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Razvan	40 ani	M	1.78 m	115 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	