

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-293** din data: **24.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Anamaria	36 ani	F	1.52 m	55.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-293** din data: **24.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Anamaria	36 ani	F	1.52 m	55.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Hummus	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti vegani	50 g	
		Mere Jonathan	130 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-293** din data: **24.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Anamaria	36 ani	F	1.52 m	55.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Cus-Cus fiert	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Cartofi natur	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-293** din data: **24.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Anamaria	36 ani	F	1.52 m	55.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Orez brun fiert	150 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-293** din data: **24.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Anamaria	36 ani	F	1.52 m	55.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Vineri	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-293** din data: **24.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Anamaria	36 ani	F	1.52 m	55.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Salata de fructe	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	30 g	
		Dulceata de visine	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-293** din data: **24.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Anamaria	36 ani	F	1.52 m	55.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	