

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-554** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Monica	46 ani	F	1.58 m	86.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Hummus	120 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Macrou afumat	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-554** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Monica	46 ani	F	1.58 m	86.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Marti	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-554** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Monica	46 ani	F	1.58 m	86.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Telemea capra	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-554** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Monica	46 ani	F	1.58 m	86.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-554** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Monica	46 ani	F	1.58 m	86.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Telemea capra	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Somon afumat	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-554** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Monica	46 ani	F	1.58 m	86.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-554** din data: **06.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosma Monica	46 ani	F	1.58 m	86.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Telemea capra	100 g	
		Salata verde	100 g	