

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-568** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braun Laura	31 ani	F	1.73 m	93.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Urda	150 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	20 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	
Luni	Gustare III	Iaurt 2%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-568** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braun Laura	31 ani	F	1.73 m	93.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	20 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Marti	Gustare III	Iaurt 2%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-568** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braun Laura	31 ani	F	1.73 m	93.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	20 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Miercuri	Gustare III	Iaurt 2%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-568** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braun Laura	31 ani	F	1.73 m	93.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Banane	130 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare III	Iaurt 2%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-568** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braun Laura	31 ani	F	1.73 m	93.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Hummus	80 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Kiwi	100 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	20 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	
Vineri	Gustare III	Iaurt 2%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-568** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braun Laura	31 ani	F	1.73 m	93.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	20 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	250 g	
Sambata	Cina	Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	20 g	
Sambata	Gustare III	Iaurt 2%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-568** din data: **26.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Braun Laura	31 ani	F	1.73 m	93.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	20 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare III	Iaurt 2%	250 g	