

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-584** din data: **22.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pruteanu Cosmina	33 ani	F	1.67 m	76.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Pastrav afumat	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-584** din data: **22.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pruteanu Cosmina	33 ani	F	1.67 m	76.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Dulceata de visine	10 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Fasole Verde	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-584** din data: **22.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pruteanu Cosmina	33 ani	F	1.67 m	76.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	130 g	
		Parmezan	10 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-584** din data: **22.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pruteanu Cosmina	33 ani	F	1.67 m	76.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-584** din data: **22.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pruteanu Cosmina	33 ani	F	1.67 m	76.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza telemea vaca	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-584** din data: **22.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pruteanu Cosmina	33 ani	F	1.67 m	76.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-584** din data: **22.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pruteanu Cosmina	33 ani	F	1.67 m	76.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	