

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-705** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Simona	37 ani	F	1.70 m	66.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-705** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Simona	37 ani	F	1.70 m	66.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-705** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Simona	37 ani	F	1.70 m	66.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-705** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Simona	37 ani	F	1.70 m	66.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Struguri	150 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-705** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Simona	37 ani	F	1.70 m	66.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-705** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Simona	37 ani	F	1.70 m	66.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-705** din data: **31.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Simona	37 ani	F	1.70 m	66.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	