

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-464** din data: **09.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Ildiko	52 ani	F	1.67 m	107 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere proaspete	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata verde	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-464** din data: **09.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Ildiko	52 ani	F	1.67 m	107 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Hummus	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-464** din data: **09.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Ildiko	52 ani	F	1.67 m	107 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-464** din data: **09.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Ildiko	52 ani	F	1.67 m	107 kg

JOI

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-464** din data: **09.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Ildiko	52 ani	F	1.67 m	107 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Tahini	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-464** din data: **09.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Ildiko	52 ani	F	1.67 m	107 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	400 g	
Sambata	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-464** din data: **09.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Ildiko	52 ani	F	1.67 m	107 kg

DUMINICA