

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-484** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szasz Gabriela	23 ani	F	1.65 m	89.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-484** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szasz Gabriela	23 ani	F	1.65 m	89.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-484** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szasz Gabriela	23 ani	F	1.65 m	89.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-484** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szasz Gabriela	23 ani	F	1.65 m	89.5 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	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-484** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szasz Gabriela	23 ani	F	1.65 m	89.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Afine	100 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-484** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szasz Gabriela	23 ani	F	1.65 m	89.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-484** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szasz Gabriela	23 ani	F	1.65 m	89.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	