

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-691** din data: **14.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Sarolta	39 ani	F	1.70 m	105.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-691** din data: **14.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Sarolta	39 ani	F	1.70 m	105.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	330 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	Ciuperci sote	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-691** din data: **14.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Sarolta	39 ani	F	1.70 m	105.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-691** din data: **14.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Sarolta	39 ani	F	1.70 m	105.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-691** din data: **14.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Sarolta	39 ani	F	1.70 m	105.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-691** din data: **14.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Sarolta	39 ani	F	1.70 m	105.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi fierti	200 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-691** din data: **14.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Sarolta	39 ani	F	1.70 m	105.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	