

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-760** din data: **09.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Orsolya	28 ani	F	1.68 m	90.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	OU fiert	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-760** din data: **09.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Orsolya	28 ani	F	1.68 m	90.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-760** din data: **09.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Orsolya	28 ani	F	1.68 m	90.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	25 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti dietetici Detki	40 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-760** din data: **09.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Orsolya	28 ani	F	1.68 m	90.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-760** din data: **09.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Orsolya	28 ani	F	1.68 m	90.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	10 g	
		Cascaval	40 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-760** din data: **09.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Orsolya	28 ani	F	1.68 m	90.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-760** din data: **09.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balint Orsolya	28 ani	F	1.68 m	90.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Ardei Gras	100 g	