

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-874** din data: **02.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csonka Kitty	41 ani	F	1.62 m	78.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-874** din data: **02.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csonka Kitty	41 ani	F	1.62 m	78.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-874** din data: **02.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csonka Kitty	41 ani	F	1.62 m	78.6 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-874** din data: **02.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csonka Kitty	41 ani	F	1.62 m	78.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	150 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-874** din data: **02.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csonka Kitty	41 ani	F	1.62 m	78.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-874** din data: **02.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csonka Kitty	41 ani	F	1.62 m	78.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea oaie	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-874** din data: **02.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csonka Kitty	41 ani	F	1.62 m	78.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt 60% grasime Clever	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	