

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-901** din data: **29.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szaszet Brigitta	33 ani	F	1.61 m	83.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-901** din data: **29.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szaszet Brigitta	33 ani	F	1.61 m	83.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-901** din data: **29.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szaszet Brigitta	33 ani	F	1.61 m	83.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte fiarta	300 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-901** din data: **29.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szaszet Brigitta	33 ani	F	1.61 m	83.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Guacamole	200 g	
Joi	Gustare I	Curmale	60 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-901** din data: **29.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szaszet Brigitta	33 ani	F	1.61 m	83.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-901** din data: **29.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szaszet Brigitta	33 ani	F	1.61 m	83.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-901** din data: **29.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szaszet Brigitta	33 ani	F	1.61 m	83.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Curmale	60 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	