

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-980** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szenasi Zsoka	39 ani	F	1.65 m	68.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-980** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szenasi Zsoka	39 ani	F	1.65 m	68.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Fulgi de cocos	10 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-980** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szenasi Zsoka	39 ani	F	1.65 m	68.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-980** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szenasi Zsoka	39 ani	F	1.65 m	68.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Mezeluri, salam	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-980** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szenasi Zsoka	39 ani	F	1.65 m	68.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-980** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szenasi Zsoka	39 ani	F	1.65 m	68.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Suc de morcovi	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-980** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szenasi Zsoka	39 ani	F	1.65 m	68.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Humus	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	