

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-997** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Claudia/Bettina	36 ani	F	1.73 m	108.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-997** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Claudia/Bettina	36 ani	F	1.73 m	108.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Miez seminte de dovleac crud Selgros	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-997** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Claudia/Bettina	36 ani	F	1.73 m	108.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Miez seminte de dovleac crud Selgros	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-997** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Claudia/Bettina	36 ani	F	1.73 m	108.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-997** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Claudia/Bettina	36 ani	F	1.73 m	108.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti digestivi fara zahar Gullon	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-997** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Claudia/Bettina	36 ani	F	1.73 m	108.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Morcovi fierti	200 g	
Sambata	Gustare II	Miez seminte de dovleac crud Selgros	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-997** din data: **09.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Claudia/Bettina	36 ani	F	1.73 m	108.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	