

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1361** din data: **29.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harsanyi Melinda	38 ani	F	1.61 m	68.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1361** din data: **29.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harsanyi Melinda	38 ani	F	1.61 m	68.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1361** din data: **29.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harsanyi Melinda	38 ani	F	1.61 m	68.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1361** din data: **29.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harsanyi Melinda	38 ani	F	1.61 m	68.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1361** din data: **29.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harsanyi Melinda	38 ani	F	1.61 m	68.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Caise	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1361** din data: **29.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harsanyi Melinda	38 ani	F	1.61 m	68.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	50 g	
		Piept de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1361** din data: **29.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Harsanyi Melinda	38 ani	F	1.61 m	68.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	