

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1726** din data: **21.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	39 ani	F	1.62 m	66.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1726** din data: **21.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	39 ani	F	1.62 m	66.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Goji uscate	10 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1726** din data: **21.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	39 ani	F	1.62 m	66.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1726** din data: **21.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	39 ani	F	1.62 m	66.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1726** din data: **21.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	39 ani	F	1.62 m	66.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1726** din data: **21.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	39 ani	F	1.62 m	66.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1726** din data: **21.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	39 ani	F	1.62 m	66.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	