

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2080 din data: 07.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Andreea	39 ani	F	1.57 m	78.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2080 din data: 07.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Andreea	39 ani	F	1.57 m	78.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2080** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Andreea	39 ani	F	1.57 m	78.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2080** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Andreea	39 ani	F	1.57 m	78.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Creveti	150 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2080** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Andreea	39 ani	F	1.57 m	78.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Linte gatita cu legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2080** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Andreea	39 ani	F	1.57 m	78.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	30 g	
		Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval vegetal	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2080** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Andreea	39 ani	F	1.57 m	78.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval vegetal	30 g	
		Paine fara gluten	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Caise	300 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	100 g	