

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-541** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	37 ani	F	1.62 m	66.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-541** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	37 ani	F	1.62 m	66.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-541** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	37 ani	F	1.62 m	66.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Kiwi	100 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-541** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	37 ani	F	1.62 m	66.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
		Chia	20 g	
Joi	Pranz	Salata verde	200 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-541** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	37 ani	F	1.62 m	66.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Kiwi	100 g	
		Banane	100 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Vineri	Gustare II	Banane	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-541** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	37 ani	F	1.62 m	66.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata simpla	120 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
		Placinta cu mere	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-541** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palfi Kinga	37 ani	F	1.62 m	66.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Chia	40 g	
		Capsuni	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	