

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1057** din data: **11.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szogi Hermina	23 ani	F	1.54 m	66.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Chiftele soia	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1057** din data: **11.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szogi Hermina	23 ani	F	1.54 m	66.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Curmale	20 g	
Marti	Gustare I	Curmale	60 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1057** din data: **11.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szogi Hermina	23 ani	F	1.54 m	66.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1057** din data: **11.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szogi Hermina	23 ani	F	1.54 m	66.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1057** din data: **11.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szogi Hermina	23 ani	F	1.54 m	66.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Unt de arahide	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1057** din data: **11.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szogi Hermina	23 ani	F	1.54 m	66.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Chia	30 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1057** din data: **11.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szogi Hermina	23 ani	F	1.54 m	66.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	