

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1343** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szucs Adina	39 ani	F	1.63 m	124.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Afine	250 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Humus	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 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-1343** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szucs Adina	39 ani	F	1.63 m	124.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1343** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szucs Adina	39 ani	F	1.63 m	124.5 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	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1343** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szucs Adina	39 ani	F	1.63 m	124.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1343** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szucs Adina	39 ani	F	1.63 m	124.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata verde	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1343** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szucs Adina	39 ani	F	1.63 m	124.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1343** din data: **19.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szucs Adina	39 ani	F	1.63 m	124.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Piersici	300 g	
		Chia	20 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	