

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1807** din data: **12.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Kinga	44 ani	F	1.70 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1807 din data: 12.09.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Kinga	44 ani	F	1.70 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci braziliene	25 g	
Marti	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1807** din data: **12.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Kinga	44 ani	F	1.70 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Caju	20 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1807** din data: **12.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Kinga	44 ani	F	1.70 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Caju	25 g	
Joi	Pranz	Supa crema de rosii	400 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1807** din data: **12.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Kinga	44 ani	F	1.70 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1807** din data: **12.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Kinga	44 ani	F	1.70 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	15 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1807** din data: **12.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Farkas Kinga	44 ani	F	1.70 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci braziliene	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	