

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-359** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liga Roxana	43 ani	F	1.64 m	72.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	100 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-359** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liga Roxana	43 ani	F	1.64 m	72.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	44 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-359** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liga Roxana	43 ani	F	1.64 m	72.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-359** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liga Roxana	43 ani	F	1.64 m	72.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-359** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liga Roxana	43 ani	F	1.64 m	72.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-359** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liga Roxana	43 ani	F	1.64 m	72.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	80 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-359** din data: **26.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liga Roxana	43 ani	F	1.64 m	72.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Urda	150 g	
		Masline negre	20 g	
		Rosii	100 g	