

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-854** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erlaus Roxana	28 ani	F	1.52 m	72.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ridiche	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Conserva de ton in suc propriu Carrefour	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-854** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erlaus Roxana	28 ani	F	1.52 m	72.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-854** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erlaus Roxana	28 ani	F	1.52 m	72.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-854** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erlaus Roxana	28 ani	F	1.52 m	72.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	150 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Tofu	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-854** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erlaus Roxana	28 ani	F	1.52 m	72.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	200 g	
		Banane	150 g	
		Spanac	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Avocado	100 g	
		Salata Iceberg	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-854** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erlaus Roxana	28 ani	F	1.52 m	72.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-854** din data: **08.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erlaus Roxana	28 ani	F	1.52 m	72.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt de masa 62% Pilos	10 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Conserva de ton in suc propriu Carrefour	50 g	
		Salata verde	150 g	