

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1074** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florescu Roxana	28 ani	F	1.65 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar-R ceai verde Redis	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1074** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florescu Roxana	28 ani	F	1.65 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1074** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florescu Roxana	28 ani	F	1.65 m	90 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	Clementine	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1074** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florescu Roxana	28 ani	F	1.65 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Fibrobar-R ceai verde Redis	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Seminte de canepa naturale Canah	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1074** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florescu Roxana	28 ani	F	1.65 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Seminte de canepa naturale Canah	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1074** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florescu Roxana	28 ani	F	1.65 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1074** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florescu Roxana	28 ani	F	1.65 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	