

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1132** din data: **07.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Cristina	37 ani	F	1.73 m	100 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1132** din data: **07.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Cristina	37 ani	F	1.73 m	100 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	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1132** din data: **07.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Cristina	37 ani	F	1.73 m	100 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1132** din data: **07.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Cristina	37 ani	F	1.73 m	100 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1132** din data: **07.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Cristina	37 ani	F	1.73 m	100 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1132** din data: **07.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Cristina	37 ani	F	1.73 m	100 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1132** din data: **07.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Cristina	37 ani	F	1.73 m	100 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sufleu de conopida	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida	300 g	