

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1299** din data: **10.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Alina	41 ani	F	1.80 m	80.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1299** din data: **10.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Alina	41 ani	F	1.80 m	80.7 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	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1299** din data: **10.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Alina	41 ani	F	1.80 m	80.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1299** din data: **10.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Alina	41 ani	F	1.80 m	80.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1299** din data: **10.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Alina	41 ani	F	1.80 m	80.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1299** din data: **10.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Alina	41 ani	F	1.80 m	80.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	30 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1299** din data: **10.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Alina	41 ani	F	1.80 m	80.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	