

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1311** din data: **19.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	42 ani	F	1.60 m	124.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1311** din data: **19.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	42 ani	F	1.60 m	124.8 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	Piersici	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1311** din data: **19.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	42 ani	F	1.60 m	124.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	30 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1311** din data: **19.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	42 ani	F	1.60 m	124.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1311** din data: **19.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	42 ani	F	1.60 m	124.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	40 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1311** din data: **19.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	42 ani	F	1.60 m	124.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Calamar	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1311** din data: **19.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rotar Corina	42 ani	F	1.60 m	124.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	