

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1320** din data: **24.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Ioana	33 ani	F	1.68 m	145 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 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	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1320** din data: **24.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Ioana	33 ani	F	1.68 m	145 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1320** din data: **24.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Ioana	33 ani	F	1.68 m	145 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	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	50 g	
		Bresaola	100 g	
		Salata verde	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	15 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1320** din data: **24.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Ioana	33 ani	F	1.68 m	145 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Seminte de in	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1320** din data: **24.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Ioana	33 ani	F	1.68 m	145 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Nectarine	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1320** din data: **24.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Ioana	33 ani	F	1.68 m	145 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1320** din data: **24.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxin Ioana	33 ani	F	1.68 m	145 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Seminte de in	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	100 g	