

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1395** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Dragos	30 ani	F	1.67 m	107.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Nuci	25 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1395** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Dragos	30 ani	F	1.67 m	107.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1395** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Dragos	30 ani	F	1.67 m	107.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1395** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Dragos	30 ani	F	1.67 m	107.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1395** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Dragos	30 ani	F	1.67 m	107.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1395** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Dragos	30 ani	F	1.67 m	107.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1395** din data: **24.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Dragos	30 ani	F	1.67 m	107.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	