

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1911 din data: 18.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Popovici	29 ani	F	1.55 m	73.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1911** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Popovici	29 ani	F	1.55 m	73.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1911** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Popovici	29 ani	F	1.55 m	73.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1911** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Popovici	29 ani	F	1.55 m	73.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1911 din data: 18.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Popovici	29 ani	F	1.55 m	73.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1911** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Popovici	29 ani	F	1.55 m	73.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1911** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Popovici	29 ani	F	1.55 m	73.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	