

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2060** din data: **23.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Roxanna	42 ani	F	1.72 m	90.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2060** din data: **23.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Roxanna	42 ani	F	1.72 m	90.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2060 din data: 23.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Roxanna	42 ani	F	1.72 m	90.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2060** din data: **23.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Roxanna	42 ani	F	1.72 m	90.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2060** din data: **23.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Roxanna	42 ani	F	1.72 m	90.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 g	
		Seminte de in	15 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2060** din data: **23.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Roxanna	42 ani	F	1.72 m	90.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2060** din data: **23.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jigau Roxanna	42 ani	F	1.72 m	90.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	