

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2223 din data: 13.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Roxana	39 ani	F	1.65 m	105 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2223** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Roxana	39 ani	F	1.65 m	105 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	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2223** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Roxana	39 ani	F	1.65 m	105 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Dorada	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2223** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Roxana	39 ani	F	1.65 m	105 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2223 din data: 13.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grecu Roxana	39 ani	F	1.65 m	105 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2223** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Greco Roxana	39 ani	F	1.65 m	105 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2223** din data: **13.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grecu Roxana	39 ani	F	1.65 m	105 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	