

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-600** din data: **09.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Jigau	38 ani	F	1.71 m	89.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Sana	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza feta	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-600** din data: **09.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Jigau	38 ani	F	1.71 m	89.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	500 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-600** din data: **09.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Jigau	38 ani	F	1.71 m	89.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-600** din data: **09.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Jigau	38 ani	F	1.71 m	89.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-600** din data: **09.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Jigau	38 ani	F	1.71 m	89.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Porumb fiert	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-600** din data: **09.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Jigau	38 ani	F	1.71 m	89.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-600** din data: **09.04.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Roxana Jigau	38 ani	F	1.71 m	89.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata cu ton Nixe (Lidl)	220 g	