

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1193** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Roxana	36 ani	F	1.64 m	89.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata icre crap	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	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-1193** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Roxana	36 ani	F	1.64 m	89.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	35 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	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	Kefir 3,5	250 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1193** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Roxana	36 ani	F	1.64 m	89.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Branza Tofu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1193** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Roxana	36 ani	F	1.64 m	89.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	250 g	
Joi	Cina	Varza calita	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1193** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Roxana	36 ani	F	1.64 m	89.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1193** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Roxana	36 ani	F	1.64 m	89.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1193** din data: **19.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grec Roxana	36 ani	F	1.64 m	89.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Crap	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	