

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-329** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corches Alina	30 ani	F	1.58 m	70.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	20 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-329** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corches Alina	30 ani	F	1.58 m	70.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-329** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corches Alina	30 ani	F	1.58 m	70.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pipote de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-329** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corches Alina	30 ani	F	1.58 m	70.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-329** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corches Alina	30 ani	F	1.58 m	70.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-329** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corches Alina	30 ani	F	1.58 m	70.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-329** din data: **18.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corches Alina	30 ani	F	1.58 m	70.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	150 g	