

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-542** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Codrean Corina	29 ani	F	1.63 m	48.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Luni	Cina	Sufleu de conopida	300 g	
		Chifla integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-542** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Codrean Corina	29 ani	F	1.63 m	48.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ghiveci de legume	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-542** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Codrean Corina	29 ani	F	1.63 m	48.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Miercuri	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	30 g	
		Branza Tofu	100 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pilaf de orez	200 g	
Miercuri	Gustare II	Chifla integrala	60 g	
		Cascaval vegetal	30 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-542** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Codrean Corina	29 ani	F	1.63 m	48.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	40 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	200 g	
		Biscuiti	30 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Joi	Cina	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-542** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Codrean Corina	29 ani	F	1.63 m	48.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-542** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Codrean Corina	29 ani	F	1.63 m	48.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-542** din data: **23.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Codrean Corina	29 ani	F	1.63 m	48.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	