

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-408** din data: **04.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Breban Corina	38 ani	F	1.62 m	66.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Baton Isostar Banane	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Chia	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-408** din data: **04.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Breban Corina	38 ani	F	1.62 m	66.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somn	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-408** din data: **04.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Breban Corina	38 ani	F	1.62 m	66.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-408** din data: **04.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Breban Corina	38 ani	F	1.62 m	66.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Visine	250 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-408** din data: **04.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Breban Corina	38 ani	F	1.62 m	66.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ghiveci de legume	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-408** din data: **04.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Breban Corina	38 ani	F	1.62 m	66.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Chia	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-408** din data: **04.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Breban Corina	38 ani	F	1.62 m	66.8 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	Baton Isostar Banane	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	