

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-263** din data: **16.08.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Iuliana     | 49 ani  | F      | 1.69 m    | 94 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Chifla integrala                                          | 60 g           |              |
|       |            | Sunca de pui York                                         | 50 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza                       | 20 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Baton Canah cu smochine si seminte de canepa              | 48 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Fasole boabe uscata                                       | 250 g          |              |
|       |            | Varza cruda alba                                          | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Sunca de pui York                                         | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-263** din data: **16.08.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Iuliana     | 49 ani  | F      | 1.69 m    | 94 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                       | 200 g          |              |
|       |            | Chifla integrala                  | 60 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar   | 44 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb crud fiert                 | 250 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|       |            | Ardei gras rosu (gogosar)         | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                              | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli                          | 250 g          |              |
|       |            | Somn                              | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-263** din data: **16.08.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Iuliana     | 49 ani  | F      | 1.69 m    | 94 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  | Struguri                                      | 200 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle               | 250 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare              | 100 g          |              |
|          |            | Ceapa rosie                                   | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                          | 30 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ficatei de pui                                | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                                         | 250 g          |              |
|          |            | Ceapa rosie                                   | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-263** din data: **16.08.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Iuliana     | 49 ani  | F      | 1.69 m    | 94 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Seminte decorticate canepa                                | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar                           | 44 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ghiveci de legume                                         | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-263** din data: **16.08.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Iuliana     | 49 ani  | F      | 1.69 m    | 94 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Bruschete paine integrala | 60 g           |              |
|        |            | Ulei de masline           | 10 g           |              |
|        |            | Rosii                     | 50 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Iaurt 2,8                 | 330 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri               | 100 g          |              |
|        |            | Spanac                    | 200 g          |              |
|        |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-263** din data: **16.08.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Iuliana     | 49 ani  | F      | 1.69 m    | 94 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Stafide                                                   | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Piersici (nectar)                                         | 250 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       | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-263** din data: **16.08.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Iuliana     | 49 ani  | F      | 1.69 m    | 94 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pepene galben             | 400 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui            | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de vacuta(400 g)   | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 1,5 %               | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |