

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-423** din data: **26.06.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Santa Robert      | 34 ani  | F      | 1.83 m    | 110 kg    |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 250 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-423** din data: **26.06.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Santa Robert      | 34 ani  | F      | 1.83 m    | 110 kg    |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                | 250 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita | 60 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare I  | Cirese                           | 350 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Pranz      | Mancare de fasole verde          | 300 g          |              |
|       |            | Chiftele la cuptor               | 150 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                          | 35 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Cina       | Sote de legume                   | 200 g          |              |
|       |            | Somon                            | 150 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-423** din data: **26.06.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Santa Robert      | 34 ani  | F      | 1.83 m    | 110 kg    |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                 | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza | 150 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                      | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                        | 150 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                          | 250 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga                        | 250 g          |              |
|          |            | Branza telemea vaca             | 150 g          |              |
|          |            | Smantana                        | 10 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                            | 35 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de vacuta(400 g)         | 150 g          |              |
|          |            | Smantana                        | 20 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-423** din data: **26.06.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Santa Robert      | 34 ani  | F      | 1.83 m    | 110 kg    |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Lapte de vaca 1,5                                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Piersici (nectar)                                         | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Cus-Cus fiert                                             | 250 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 200 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 150 g          |              |
|       |            | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-423** din data: **26.06.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Santa Robert      | 34 ani  | F      | 1.83 m    | 110 kg    |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Bruschete paine integrala | 60 g           |              |
|        |            | Ulei de masline           | 15 g           |              |
|        |            | Rosii                     | 100 g          |              |
|        |            | Prosciutto crudo          | 30 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Pepene galben             | 500 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)     | 250 g          |              |
|        |            | Carne slaba de porc       | 150 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                   | 35 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri               | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac         | 250 g          |              |
|        |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-423** din data: **26.06.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Santa Robert      | 34 ani  | F      | 1.83 m    | 110 kg    |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5               | 200 g          |              |
|         |            | Chia                            | 45 g           |              |
|         |            | Zmeura                          | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Amestec de arahide cu stafide   | 50 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana | 300 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar          | 150 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                            | 35 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Cina       | Tocanita de pui cu legume       | 300 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-423** din data: **26.06.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Santa Robert      | 34 ani  | F      | 1.83 m    | 110 kg    |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi                                 | 300 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                                           | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |