

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-438** din data: **13.07.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gabriela Istene   | 45 ani  | F      | 1.67 m    | 88.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                  | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                     | 50 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Ciocolata stevie                 | 35 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte            | 200 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                     | 120 g          |              |
|       |            | Parmezan                         | 10 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                             | 30 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Cina       | Avocado                          | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-438** din data: **13.07.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Gabriela Istene   | 45 ani  | F      | 1.67 m    | 88.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita                          | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote                                             | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-438** din data: **13.07.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gabriela Istene   | 45 ani  | F      | 1.67 m    | 88.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza   | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Prune                             | 200 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga                          | 200 g          |              |
|          |            | Branza telemea vaca               | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Sana                              | 330 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (cu morcovi)    | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-438** din data: **13.07.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gabriela Istene   | 45 ani  | F      | 1.67 m    | 88.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi Caroli                         | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 500 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-438** din data: **13.07.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Gabriela Istene   | 45 ani  | F      | 1.67 m    | 88.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            | Seminte decorticate canepa | 35 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Sote de legume             | 250 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-438** din data: **13.07.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Gabriela Istene   | 45 ani  | F      | 1.67 m    | 88.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 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       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-438** din data: **13.07.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gabriela Istene   | 45 ani  | F      | 1.67 m    | 88.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata stevie          | 35 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui            | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Sana                      | 330 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de legume(400 g)   | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                  | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |