

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-454** din data: **21.08.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dragan Bianca     | 34 ani  | F      | 1.72 m    | 88 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  | Kefir 3,5                                                 | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sote de legume                                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-454** din data: **21.08.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Dragan Bianca     | 34 ani  | F      | 1.72 m    | 88 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                       | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                     | 30 g           |              |
|       |            | Goji uscate                       | 20 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Prune                             | 200 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle   | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare  | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                           | 100 g          |              |
|       |            | Salata verde                      | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                           | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Vinete umplute cu carne la cuptor | 300 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-454** din data: **21.08.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dragan Bianca     | 34 ani  | F      | 1.72 m    | 88 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala | 60 g           |              |
|          |            | Zacusca         | 100 g          |              |
|          |            |                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane          | 200 g          |              |
|          |            |                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Sote de legume  | 250 g          |              |
|          |            | Somon           | 100 g          |              |
|          |            |                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Kefir 3,5       | 330 g          |              |
|          |            |                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote   | 200 g          |              |
|          |            | Piept de curcan | 100 g          |              |
|          |            |                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-454** din data: **21.08.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dragan Bianca     | 34 ani  | F      | 1.72 m    | 88 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Dulceata de visine pentru diabetici                       | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Piersici (nectar)                                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Salata Iceberg                                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Pastrav afumat                                            | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-454** din data: **21.08.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dragan Bianca     | 34 ani  | F      | 1.72 m    | 88 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  | Mere                           | 300 g          |              |
|        |            |                                |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole verde sote (cu morcovi) | 250 g          |              |
|        |            | Chiftele la cuptor             | 100 g          |              |
|        |            |                                |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                        | 30 g           |              |
|        |            |                                |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                    | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac              | 200 g          |              |
|        |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-454** din data: **21.08.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dragan Bianca     | 34 ani  | F      | 1.72 m    | 88 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:            | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala      | 30 g           |              |
|         |            | Mozzarella light     | 100 g          |              |
|         |            | Rosii                | 50 g           |              |
|         |            |                      |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Struguri             | 200 g          |              |
|         |            |                      |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de pui(350 g) | 100 g          |              |
|         |            | Paine integrala      | 60 g           |              |
|         |            | Smantana             | 10 g           |              |
|         |            |                      |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie     | 35 g           |              |
|         |            |                      |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de pui(350 g) | 100 g          |              |
|         |            | Smantana             | 20 g           |              |
|         |            |                      |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-454** din data: **21.08.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dragan Bianca     | 34 ani  | F      | 1.72 m    | 88 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 | 300 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan           | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ficatei de pui            | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                     | 200 g          |              |
|          |            | Branza telemea vaca       | 20 g           |              |
|          |            |                           |                |              |