

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Copil Raluca      | 38 ani  | F      | 1.67 m    | 103.5 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Hummus                                                    | 150 g          |              |
|       |            | Piept de curcan                                           | 100 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-513** din data: **04.12.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Copil Raluca      | 38 ani  | F      | 1.67 m    | 103.5 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Napolitane                                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb crud fiert                                         | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Copil Raluca      | 38 ani  | F      | 1.67 m    | 103.5 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  | Kiwi                                          | 250 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga                                      | 150 g          |              |
|          |            | Branza proaspata de vaca                      | 150 g          |              |
|          |            | Smantana                                      | 10 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                                       | 30 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote                                 | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                               | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Copil Raluca             | 38 ani         | F             | 1.67 m           | 103.5 kg         |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Ardei Gras            | 100 g          |              |
|       |            | Hummus                | 120 g          |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Portocale             | 400 g          |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|       |            | Sfecla rosie          | 150 g          |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Gustare II | Kefir 3,5             | 330 g          |              |
|       |            |                       |                |              |
| Joi   | Cina       | Legume mexicane       | 200 g          |              |
|       |            | Ton proaspat          | 100 g          |              |
|       |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Copil Raluca      | 38 ani  | F      | 1.67 m    | 103.5 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      | Cus-Cus fiert                  | 150 g          |              |
|        |            | Tocanita de pui cu legume      | 150 g          |              |
|        |            | Muraturi asortate              | 150 g          |              |
|        |            |                                |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 2% | 180 g          |              |
|        |            | Caju                           | 10 g           |              |
|        |            |                                |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                    | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac              | 200 g          |              |
|        |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Copil Raluca      | 38 ani  | F      | 1.67 m    | 103.5 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 2%                        | 150 g          |              |
|         |            | Chia                            | 30 g           |              |
|         |            | Dulceata de visine              | 10 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 2%  | 180 g          |              |
|         |            | Mere                            | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana | 250 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                  | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                            | 30 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de pui(o portie)         | 100 g          |              |
|         |            | Iaurt 2%                        | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-513** din data: **04.12.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Copil Raluca      | 38 ani  | F      | 1.67 m    | 103.5 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Napolitane                                                | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi                                 | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                                        | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                                                   | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |