

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-537** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zaha Maria        | 39 ani  | F      | 1.61 m    | 92 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine alba                 | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata        | 15 g           |              |
|       |            | Avocado                    | 30 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Orez fiert                 | 150 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume  | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 25 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                   | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-537** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zaha Maria        | 39 ani  | F      | 1.61 m    | 92 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  | Iaurt 2%          | 330 g          |              |
|       |            |                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Hummus            | 100 g          |              |
|       |            | Lipie libaneza    | 60 g           |              |
|       |            | Salata verde      | 100 g          |              |
|       |            |                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale           | 25 g           |              |
|       |            |                   |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli          | 250 g          |              |
|       |            | Somon             | 100 g          |              |
|       |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-537** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zaha Maria        | 39 ani  | F      | 1.61 m    | 92 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine alba                                                | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Cartofi natur                                             | 150 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                                        | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (cu morcovi)                            | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de vita                                       | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-537** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zaha Maria        | 39 ani  | F      | 1.61 m    | 92 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine alba       | 60 g           |              |
|       |            | Unt              | 10 g           |              |
|       |            | Castraveti       | 100 g          |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Compot dietetic  | 300 g          |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light | 100 g          |              |
|       |            | Avocado          | 100 g          |              |
|       |            | Salata verde     | 150 g          |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Gustare II | Iaurt 2%         | 330 g          |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote    | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui   | 100 g          |              |
|       |            |                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-537** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zaha Maria        | 39 ani  | F      | 1.61 m    | 92 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine alba                         | 60 g           |              |
|        |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 50 g           |              |
|        |            | Almette cu verdeata                | 15 g           |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Ciocolata stevie                   | 30 g           |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Pranz      | Linte fiarta                       | 300 g          |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                               | 25 g           |              |
|        |            |                                    |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                        | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac                  | 200 g          |              |
|        |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-537** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zaha Maria        | 39 ani  | F      | 1.61 m    | 92 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Banane                                                    | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema morcovi(350 g)                                 | 100 g          |              |
|         |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|         |            | Smantana                                                  | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-537** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zaha Maria        | 39 ani  | F      | 1.61 m    | 92 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                      | 100 g          |              |
|          |            | Paine alba                         | 30 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata stevie                   | 30 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume          | 300 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                            | 25 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Cina       | Perle de branza cu smantana 2%     | 180 g          |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                         | 50 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |