

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-685** din data: **09.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Groza Camelia     | 28 ani  | F      | 1.72 m    | 93.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza | 15 g           |              |
|       |            | Rosii                               | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo                    | 50 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Misura fara zahar          | 40 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga                            | 150 g          |              |
|       |            | Branza feta                         | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                | 30 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Luni  | Cina       | Omleta simpla                       | 100 g          |              |
|       |            | Branza feta                         | 20 g           |              |
|       |            | Castraveti                          | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-685** din data: **09.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Groza Camelia     | 28 ani  | F      | 1.72 m    | 93.2 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Crema branza Philadelphia                                 | 15 g           |              |
|       |            | Branza feta                                               | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Chia                                                      | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Legume mexicane                                           | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-685** din data: **09.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Groza Camelia     | 28 ani  | F      | 1.72 m    | 93.2 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                    | 30 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza    | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                         | 100 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                             | 150 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Salata orientala(400 g)            | 100 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Misura fara zahar         | 40 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de vinete fara maioneaza    | 200 g          |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 100 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-685** din data: **09.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Groza Camelia     | 28 ani  | F      | 1.72 m    | 93.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|       |            | Pate de ficat de pui(de casa)     | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                          | 50 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Covrigei cu tarate                | 40 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de spanac                 | 250 g          |              |
|       |            | Oua ochiuri                       | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                              | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Cina       | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-685** din data: **09.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Groza Camelia     | 28 ani  | F      | 1.72 m    | 93.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|        |            | Chia                                                      | 20 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|        |            | Philadelphia light- crema de branza                       | 20 g           |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|        |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-685** din data: **09.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Groza Camelia     | 28 ani  | F      | 1.72 m    | 93.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Covrigei cu tarate                                        | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|         |            | Varza cruda alba                                          | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 100 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-685** din data: **09.08.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Groza Camelia     | 28 ani  | F      | 1.72 m    | 93.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Covrigei cu tarate        | 40 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc       | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie)   | 100 g          |              |
|          |            | Smantana                  | 20 g           |              |
|          |            |                           |                |              |