

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-800** din data: **14.01.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ungurean Claudia  | 35 ani  | F      | 1.71 m    | 66.6 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Guacamole                  | 250 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Misura fara zahar | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte      | 150 g          |              |
|       |            | Sote de legume             | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan                   | 10 g           |              |
|       |            | Ciorba de pui(o portie)    | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | OU fiert                   | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                    | 100 g          |              |
|       |            | Paine integrala            | 30 g           |              |
|       |            | Rosii cherry               | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-800** din data: **14.01.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ungurean Claudia  | 35 ani  | F      | 1.71 m    | 66.6 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita                          | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Compot de ananas                                          | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Sote de legume                                            | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-800** din data: **14.01.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ungurean Claudia  | 35 ani  | F      | 1.71 m    | 66.6 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Zacusca                                                   | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|          |            | Hummus                                                    | 200 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Sana                                                      | 330 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Branza mozzarella Italiano                                | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                                                     | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-800** din data: **14.01.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ungurean Claudia  | 35 ani  | F      | 1.71 m    | 66.6 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 20 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti Misura fara zahar                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 150 g          |              |
|       |            | Chia                                                      | 10 g           |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Kefir 3,5                                                 | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12%                                              | 20 g           |              |
|       |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-800** din data: **14.01.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ungurean Claudia  | 35 ani  | F      | 1.71 m    | 66.6 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|        |            | Hummus                            | 100 g          |              |
|        |            | Ardei Gras                        | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Compot de ananas                  | 350 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac                 | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                       | 100 g          |              |
|        |            | Ciorba de legume(o portie)        | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                           | 35 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar | 150 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac                 | 250 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-800** din data: **14.01.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ungurean Claudia  | 35 ani  | F      | 1.71 m    | 66.6 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|         |            | Chia                       | 40 g           |              |
|         |            | Ananas (proaspat)          | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Misura fara zahar | 50 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|         |            | Orez brun fiert            | 200 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Banane                     | 250 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-800** din data: **14.01.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ungurean Claudia  | 35 ani  | F      | 1.71 m    | 66.6 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Unt de arahide                  | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                 | 60 g           |              |
|          |            | Gem de afine                    | 15 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                          | 250 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele de curcan              | 150 g          |              |
|          |            | Ciorba de legume(o portie)      | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Gustare II | Caju                            | 35 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Cina       | Paste fainoase fierte           | 150 g          |              |
|          |            | Sote de legume                  | 200 g          |              |
|          |            | Parmezan                        | 10 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |