

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1080** din data: **13.12.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cichi Florina     | 46 ani  | F      | 1.58 m    | 98.6 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Dulceata dietetica patru fructe St. Dalfour               | 20 g           |              |
|       |            | Iaurt 1,5 %                                               | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Lipie                                                     | 60 g           |              |
|       |            | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata verde                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1080** din data: **13.12.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cichi Florina     | 46 ani  | F      | 1.58 m    | 98.6 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                                               | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|       |            | Merisoare deshidratate                                    | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli                                                  | 200 g          |              |
|       |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1080** din data: **13.12.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cichi Florina     | 46 ani  | F      | 1.58 m    | 98.6 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Sana 3.5% Napolact                                        | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1080** din data: **13.12.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cichi Florina     | 46 ani  | F      | 1.58 m    | 98.6 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                           | 200 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Afine                               | 250 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar              | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                | 25 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Cina       | Rosii cherry                        | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare   | 50 g           |              |
|       |            | Mozzarella light                    | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1080** din data: **13.12.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cichi Florina     | 46 ani  | F      | 1.58 m    | 98.6 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                   | 150 g          |              |
|        |            | Seminte decorticate canepa    | 30 g           |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                          | 300 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac             | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                   | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti fara zahar Gullon    | 40 g           |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac             | 200 g          |              |
|        |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1080** din data: **13.12.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cichi Florina     | 46 ani  | F      | 1.58 m    | 98.6 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala            | 30 g           |              |
|         |            | Banane                     | 50 g           |              |
|         |            | Unt de arahide             | 20 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Nuci                       | 25 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema broccoli(350 g) | 100 g          |              |
|         |            | Crutoane integrale         | 60 g           |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime       | 10 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Sana 3.5% Napolact         | 250 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Supa crema broccoli(350 g) | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime       | 20 g           |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1080** din data: **13.12.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cichi Florina     | 46 ani  | F      | 1.58 m    | 98.6 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                                   | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Unt                                        | 10 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Afine                                      | 250 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de mazare                            | 250 g          |              |
|          |            | Somon                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete) | 200 g          |              |
|          |            | Ulei de masline                            | 10 g           |              |
|          |            | Piept de pui                               | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |