

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1136** din data: **09.02.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Belei Odeta       | 41 ani  | F      | 1.67 m    | 74.1 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine neagra fara gluten                                  | 30 g           |              |
|       |            | Carnati afumati                                           | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Mango                                                     | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paine neagra fara gluten                                  | 30 g           |              |
|       |            | Humus                                                     | 150 g          |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1136** din data: **09.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Belei Odeta       | 41 ani  | F      | 1.67 m    | 74.1 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de migdale                                          | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti fara gluten, fara zahar                          | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Naut fiert                                                | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina             | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1136** din data: **09.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Belei Odeta       | 41 ani  | F      | 1.67 m    | 74.1 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Biscuiti fara gluten, fara zahar                          | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                                           | 150 g          |              |
|          |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Ciuperci champignon                                       | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1136** din data: **09.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Belei Odeta       | 41 ani  | F      | 1.67 m    | 74.1 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Portocale                                                 | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Piept de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1136** din data: **09.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Belei Odeta       | 41 ani  | F      | 1.67 m    | 74.1 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Avocado                          | 100 g          |              |
|        |            | Paine neagra fara gluten         | 30 g           |              |
|        |            |                                  |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mango                            | 200 g          |              |
|        |            |                                  |                |              |
| Vineri | Pranz      | Linte fiarta                     | 300 g          |              |
|        |            |                                  |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                             | 25 g           |              |
|        |            |                                  |                |              |
| Vineri | Cina       | Avocado                          | 100 g          |              |
|        |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|        |            | Rosii cherry                     | 100 g          |              |
|        |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1136** din data: **09.02.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Belei Odeta       | 41 ani  | F      | 1.67 m    | 74.1 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de migdale                              | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                        | 100 g          |              |
|         |            | Mango                                         | 150 g          |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti fara gluten, fara zahar              | 40 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                     | 300 g          |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                       | 25 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Cina       | Supa crema broccoli (o portie)                | 100 g          |              |
|         |            | Smantana vegetala de gatit Hulala Gran Cucina | 20 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1136** din data: **09.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Belei Odeta       | 41 ani  | F      | 1.67 m    | 74.1 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Biscuiti fara gluten, fara zahar      | 40 g           |              |
|          |            | Lapte de migdale                      | 200 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                                | 150 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                 | 300 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                  | 25 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Somon                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |