

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1164** din data: **02.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Breazu Beatrice   | 32 ani  | F      | 1.63 m    | 79 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema de legume                                      | 100 g          |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 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-1164** din data: **02.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Breazu Beatrice   | 32 ani  | F      | 1.63 m    | 79 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Kefir 3,5                                                 | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1164** din data: **02.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Breazu Beatrice   | 32 ani  | F      | 1.63 m    | 79 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Branza feta                                               | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Piersici                                                  | 350 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1164** din data: **02.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Breazu Beatrice   | 32 ani  | F      | 1.63 m    | 79 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kefir 3,5                                                 | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1164** din data: **02.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Breazu Beatrice   | 32 ani  | F      | 1.63 m    | 79 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                      | 150 g          |              |
|        |            | Chia                          | 30 g           |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                          | 300 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Pranz      | Humus                         | 200 g          |              |
|        |            | Castraveti                    | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare II | Kefir 3,5                     | 250 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|        |            | Spanac                        | 200 g          |              |
|        |            | Unt                           | 10 g           |              |
|        |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1164** din data: **02.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Breazu Beatrice   | 32 ani  | F      | 1.63 m    | 79 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de migdale          | 200 g          |              |
|         |            | Banane                    | 100 g          |              |
|         |            | Chia                      | 20 g           |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Piersici                  | 350 g          |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                   | 25 g           |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Tocanita de pui cu legume | 200 g          |              |
|         |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1164** din data: **02.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Breazu Beatrice   | 32 ani  | F      | 1.63 m    | 79 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri                      | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pere                             | 250 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Morcov fiert                     | 250 g          |              |
|          |            | Branza feta                      | 50 g           |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar           | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Kefir 3,5                        | 250 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella light                 | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |