

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1269** din data: **19.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fericean Lorena   | 36 ani  | F      | 1.59 m    | 106.7 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1269** din data: **19.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fericean Lorena   | 36 ani  | F      | 1.59 m    | 106.7 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1269** din data: **19.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fericean Lorena   | 36 ani  | F      | 1.59 m    | 106.7 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala               | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                       | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                      | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                        | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mancare de fasole verde       | 300 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                          | 25 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Omleta simpla                 | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval ras                  | 15 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                    | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1269** din data: **19.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fericean Lorena   | 36 ani  | F      | 1.59 m    | 106.7 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Pastrama de porc                                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1269** din data: **19.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fericean Lorena   | 36 ani  | F      | 1.59 m    | 106.7 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%          | 150 g          |              |
|        |            | Stafide           | 50 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere              | 300 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac | 300 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui    | 100 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciocolata stevie  | 30 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri       | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac | 200 g          |              |
|        |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1269** din data: **19.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fericean Lorena   | 36 ani  | F      | 1.59 m    | 106.7 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5     | 200 g          |              |
|         |            | Banane                | 100 g          |              |
|         |            | Capsuni               | 150 g          |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                | 150 g          |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|         |            | Varza                 | 150 g          |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                  | 25 g           |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Cina       | Salam de casa         | 80 g           |              |
|         |            | Rosii cherry          | 100 g          |              |
|         |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1269** din data: **19.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fericean Lorena   | 36 ani  | F      | 1.59 m    | 106.7 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala         | 30 g           |              |
|          |            | Unt                     | 10 g           |              |
|          |            | Rosii cherry            | 100 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Nuci                    | 25 g           |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Pranz      | Humus                   | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras              | 100 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie        | 30 g           |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime    | 20 g           |              |
|          |            |                         |                |              |