

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1285** din data: **28.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Catalina Hent     | 26 ani  | F      | 1.72 m    | 108.2 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema de legume (o portie)                           | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1285** din data: **28.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Catalina Hent     | 26 ani  | F      | 1.72 m    | 108.2 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Afine                                                     | 150 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1285** din data: **28.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Catalina Hent     | 26 ani  | F      | 1.72 m    | 108.2 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Unt de arahide                                | 20 g           |              |
|          |            | Banane                                        | 30 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Capsuni                                       | 400 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Linte fiarta                                  | 300 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%             | 180 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele                 | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1285** din data: **28.05.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Catalina Hent     | 26 ani  | F      | 1.72 m    | 108.2 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Afine                                                     | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval ras                                              | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1285** din data: **28.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Catalina Hent     | 26 ani  | F      | 1.72 m    | 108.2 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chia                                | 35 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                              | 150 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar              | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%   | 180 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Ciorba de legume(o portie)          | 100 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime                | 20 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1285** din data: **28.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Catalina Hent     | 26 ani  | F      | 1.72 m    | 108.2 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|         |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|         |            | Cascaval ras                                              | 15 g           |              |
|         |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1285** din data: **28.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Catalina Hent     | 26 ani  | F      | 1.72 m    | 108.2 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                          | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Almette cu verdeata               | 15 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Afine                             | 150 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Pranz      | Fasole batuta(uscata)             | 250 g          |              |
|          |            | Ceapa rosie                       | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                              | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella light                  | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |