

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1495** din data: **24.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dulus Bianca      | 24 ani  | F      | 1.65 m    | 72.3 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 100 g          |              |
|       |            | Muschi file                                               | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema de legume (o portie)                           | 100 g          |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Muschi file                                               | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1495** din data: **24.11.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Dulus Bianca      | 24 ani  | F      | 1.65 m    | 72.3 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli (congelat)                                       | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1495** din data: **24.11.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Dulus Bianca      | 24 ani  | F      | 1.65 m    | 72.3 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala               | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                       | 80 g           |              |
|          |            | OU fiert                      | 50 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mandarine                     | 300 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Paine integrala               | 30 g           |              |
|          |            | Hummus                        | 150 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                    | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar    | 40 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Varza calita                  | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1495** din data: **24.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dulus Bianca      | 24 ani  | F      | 1.65 m    | 72.3 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala               | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata           | 15 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                   | 30 g           |              |
|       |            | Cascaval                      | 30 g           |              |
|       |            |                               |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar    | 40 g           |              |
|       |            |                               |                |              |
| Joi   | Pranz      | Telemea de vaca               | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                         | 100 g          |              |
|       |            |                               |                |              |
| Joi   | Gustare II | Caju                          | 25 g           |              |
|       |            |                               |                |              |
| Joi   | Cina       | Creveti                       | 100 g          |              |
|       |            | Unt                           | 10 g           |              |
|       |            | Broccoli (congelat)           | 200 g          |              |
|       |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1495** din data: **24.11.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Dulus Bianca      | 24 ani  | F      | 1.65 m    | 72.3 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Salata de vinete fara maioneaza | 200 g          |              |
|        |            | Paine integrala                 | 30 g           |              |
|        |            | Rosii cherry                    | 100 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                            | 200 g          |              |
|        |            | Clementine                      | 150 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac               | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                     | 100 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju                            | 25 g           |              |
|        |            |                                 |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui file, fara piele   | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac               | 200 g          |              |
|        |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1495** din data: **24.11.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Dulus Bianca      | 24 ani  | F      | 1.65 m    | 72.3 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Banane                                                    | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1495** din data: **24.11.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Dulus Bianca      | 24 ani  | F      | 1.65 m    | 72.3 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light           | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala            | 30 g           |              |
|          |            | Castraveti                 | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Caju                       | 25 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 200 g          |              |
|          |            |                            |                |              |