

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1858** din data: **12.11.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Schiau Raluca     | 38 ani  | F      | 1.71 m    | 61.8 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                  | 60 g           |              |
|       |            | Unt                              | 20 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                      | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Napolitane                       | 50 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte            | 200 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca              | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                             | 35 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Cina       | Avocado                          | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1858** din data: **12.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Schiau Raluca     | 38 ani  | F      | 1.71 m    | 61.8 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 3,5% grasime     | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz          | 40 g           |              |
|       |            | Stafide                | 20 g           |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Gustare I  | Kiwi                   | 300 g          |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Pranz      | Pilaf de orez          | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui         | 100 g          |              |
|       |            | Castraveti             | 150 g          |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Gustare II | Napolitane             | 50 g           |              |
|       |            |                        |                |              |
| Marti | Cina       | Pulpa de pui la gratar | 100 g          |              |
|       |            | Varza calita           | 250 g          |              |
|       |            |                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1858** din data: **12.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Schiau Raluca     | 38 ani  | F      | 1.71 m    | 61.8 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete cu maioneza                              | 80 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                                                      | 400 g          |              |
| Miercuri | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
| Miercuri | Cina       | Oua ochiuri                                               | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac                                         | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1858** din data: **12.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Schiau Raluca     | 38 ani  | F      | 1.71 m    | 61.8 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                | 60 g           |              |
|       |            | Crema branza Philadelphia      | 20 g           |              |
|       |            | Kefir 3,5% grasime             | 200 g          |              |
|       |            |                                |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Napolitane                     | 50 g           |              |
|       |            |                                |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa crema broccoli (o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Crutoane                       | 60 g           |              |
|       |            | Smantana 30%                   | 40 g           |              |
|       |            |                                |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                           | 35 g           |              |
|       |            |                                |                |              |
| Joi   | Cina       | Tocanita de pui cu legume      | 250 g          |              |
|       |            | Castraveti                     | 150 g          |              |
|       |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1858** din data: **12.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Schiau Raluca     | 38 ani  | F      | 1.71 m    | 61.8 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Nuci                                  | 20 g           |              |
|        |            | Iaurt 3,5% grasime                    | 150 g          |              |
|        |            | Miere                                 | 25 g           |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Portocale                             | 200 g          |              |
|        |            | Kiwi                                  | 200 g          |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mamaliga fiarta                       | 200 g          |              |
|        |            | Telemea de vaca                       | 130 g          |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                  | 35 g           |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui                        | 100 g          |              |
|        |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1858** din data: **12.11.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Schiau Raluca     | 38 ani  | F      | 1.71 m    | 61.8 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Merisoare deshidratate | 60 g           |              |
|         |            | Iaurt 3,5% grasime     | 150 g          |              |
|         |            |                        |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Kiwi                   | 300 g          |              |
|         |            |                        |                |              |
| Sambata | Pranz      | Lipie                  | 60 g           |              |
|         |            | Humus                  | 150 g          |              |
|         |            | Ardei Gras             | 100 g          |              |
|         |            |                        |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                   | 35 g           |              |
|         |            |                        |                |              |
| Sambata | Cina       | Mozzarella light       | 100 g          |              |
|         |            | Avocado                | 100 g          |              |
|         |            |                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1858** din data: **12.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Schiau Raluca     | 38 ani  | F      | 1.71 m    | 61.8 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Iaurt 3,5% grasime                                        | 150 g          |              |
|          |            | Seminte decorticate canepa                                | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                                                      | 400 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                                 | 350 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Napolitane                                                | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |