

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2129** din data: **30.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bene Sebastian    | 27 ani  | M      | 1.76 m    | 123 kg    |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sos pesto borcan                                          | 40 g           |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2129</b> din data: <b>30.08.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bene Sebastian                                 | 27 ani  | M      | 1.76 m    | 123 kg    |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 300 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pepene galben                                             | 450 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Pulpa de curcan                                           | 150 g          |              |
|       |            | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2129** din data: **30.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bene Sebastian    | 27 ani  | M      | 1.76 m    | 123 kg    |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 60 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Pere                                          | 300 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                         | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                               | 150 g          |              |
|          |            | Varza                                         | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Kefir 3,5% grasime                            | 350 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                    | 150 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                          | 30 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2129** din data: **30.08.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bene Sebastian    | 27 ani  | M      | 1.76 m    | 123 kg    |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette                                                   | 20 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 500 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Naut fiert                                                | 200 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Sunca Praga                                               | 150 g          |              |
|       |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2129** din data: **30.08.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bene Sebastian    | 27 ani  | M      | 1.76 m    | 123 kg    |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                | 150 g          |              |
|        |            | Chia                       | 40 g           |              |
|        |            | Afine                      | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 50 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac          | 400 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui             | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Kefir 3,5% grasime         | 350 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Mozzarella light           | 100 g          |              |
|        |            | Prosciutto crudo           | 50 g           |              |
|        |            | Masline negre              | 30 g           |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2129** din data: **30.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bene Sebastian    | 27 ani  | M      | 1.76 m    | 123 kg    |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            | Afine                                                     | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Pere                                                      | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Branza Camembert                                          | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Nuci                                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ton proaspat                                              | 150 g          |              |
|         |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2129** din data: **30.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bene Sebastian    | 27 ani  | M      | 1.76 m    | 123 kg    |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Philadelphia light- crema de branza        | 60 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Cascaval                                   | 30 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                | 50 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                         | 350 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 350 g          |              |
|          |            | Dorada                                     | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                                    | 100 g          |              |
|          |            | Ton in suc propriu                         | 150 g          |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |