

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-195** din data: **31.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nadia Deliman     | 41 ani  | F      | 1.62 m    | 76 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                   | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala             | 60 g           |              |
|       |            | Guacamole                   | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry                | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                    | 50 g           |              |
|       |            |                             |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Fibrobar cu ceai verde 50 g | 100 g          |              |
|       |            |                             |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte       | 200 g          |              |
|       |            | Sos pesto borcan            | 20 g           |              |
|       |            | Parmezan                    | 10 g           |              |
|       |            | Supa crema broccoli(350 g)  | 100 g          |              |
|       |            |                             |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                        | 40 g           |              |
|       |            |                             |                |              |
| Luni  | Cina       | Somon                       | 150 g          |              |
|       |            | Broccoli                    | 250 g          |              |
|       |            | Unt                         | 10 g           |              |
|       |            |                             |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-195** din data: **31.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nadia Deliman     | 41 ani  | F      | 1.62 m    | 76 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                  | 60 g           |              |
|       |            | Pate de ficat de pui(de casa)    | 40 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                         | 250 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar  | 50 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle  | 250 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 100 g          |              |
|       |            | Ceapa rosie                      | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                  | 15 g           |              |
|       |            | Bruschete paine integrala        | 30 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                             | 40 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (cu morcovi)   | 200 g          |              |
|       |            | Unt                              | 10 g           |              |
|       |            | Carne slaba de vita              | 150 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-195** din data: **31.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nadia Deliman     | 41 ani  | F      | 1.62 m    | 76 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                    | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                              | 90 g           |              |
|          |            | Pasta de ton cu avocado                      | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                                        | 50 g           |              |
|          |            |                                              |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Baton Canah cu smochine si seminte de canepa | 48 g           |              |
|          |            |                                              |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                              | 200 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                               | 150 g          |              |
|          |            | Salata verde                                 | 100 g          |              |
|          |            | Ulei de masline                              | 10 g           |              |
|          |            |                                              |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                         | 40 g           |              |
|          |            |                                              |                |              |
| Miercuri | Cina       | Paste fainoase fierte                        | 200 g          |              |
|          |            | Sos de rosii                                 | 150 g          |              |
|          |            | Parmezan                                     | 10 g           |              |
|          |            |                                              |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-195** din data: **31.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nadia Deliman     | 41 ani  | F      | 1.62 m    | 76 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Ridichi                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar                           | 44 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza telemea vaca                                       | 150 g          |              |
|       |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-195** din data: **31.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nadia Deliman     | 41 ani  | F      | 1.62 m    | 76 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                    | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala              | 60 g           |              |
|        |            | Salata de vinete cu maioneza | 100 g          |              |
|        |            | Ardei Gras                   | 100 g          |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                         | 100 g          |              |
|        |            | Gustare tip Crackers (32 g)  | 32 g           |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole boabe uscata          | 300 g          |              |
|        |            | Muraturi asortate            | 150 g          |              |
|        |            | Ciorba de legume(400 g)      | 100 g          |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                         | 40 g           |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                  | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac            | 250 g          |              |
|        |            |                              |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-195** din data: **31.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nadia Deliman     | 41 ani  | F      | 1.62 m    | 76 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de soia                                             | 200 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 40 g           |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar                           | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Quinoa                                                    | 200 g          |              |
|         |            | Piept de curcan                                           | 150 g          |              |
|         |            | Salata verde                                              | 150 g          |              |
|         |            | Ulei de masline                                           | 15 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Fructe de mare( creveti,caracatita,scoici, langusta)      | 200 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 300 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-195** din data: **31.03.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nadia Deliman     | 41 ani  | F      | 1.62 m    | 76 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 60 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata amara           | 40 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan           | 150 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 60 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 40 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Orez brun fiert           | 200 g          |              |
|          |            | Sote de legume            | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |