

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-375** din data: **19.04.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stef Alexandra    | 0 ani   | F      | 1.68 m    | 81.5 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Banane                                                    | 250 g          |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Smantana                                                  | 30 g           |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-375** din data: **19.04.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stef Alexandra    | 0 ani   | F      | 1.68 m    | 81.5 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita                          | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Sana                                                      | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Linte fiarta                                              | 250 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate                                         | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Branza Tofu                                               | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-375** din data: **19.04.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Stef Alexandra    | 0 ani   | F      | 1.68 m    | 81.5 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Banane                                                    | 120 g          |              |
|          |            | Unt de arahide                                            | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|          |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                                                      | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-375** din data: **19.04.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stef Alexandra    | 0 ani   | F      | 1.68 m    | 81.5 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Iaurt 2%         | 150 g          |              |
|       |            | Chia             | 30 g           |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Ciocolata stevie | 30 g           |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Pranz      | Lipie libaneza   | 60 g           |              |
|       |            | Hummus           | 120 g          |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci             | 30 g           |              |
|       |            |                  |                |              |
| Joi   | Cina       | OU fiert         | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry     | 100 g          |              |
|       |            | Ardei Gras       | 100 g          |              |
|       |            |                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-375** din data: **19.04.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stef Alexandra    | 0 ani   | F      | 1.68 m    | 81.5 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                            | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Avocado                                              | 100 g          |              |
|        |            | Kiwi                                                 | 100 g          |              |
|        |            | Spanac                                               | 50 g           |              |
|        |            |                                                      |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                                 | 120 g          |              |
|        |            | Kiwi                                                 | 100 g          |              |
|        |            | Clementine                                           | 120 g          |              |
|        |            |                                                      |                |              |
| Vineri | Pranz      | Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)           | 300 g          |              |
|        |            | Ulei de masline                                      | 10 g           |              |
|        |            | Fructe de mare( creveti,caracatita,scoici, langusta) | 200 g          |              |
|        |            |                                                      |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                                 | 30 g           |              |
|        |            |                                                      |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                                          | 100 g          |              |
|        |            | Spanac                                               | 200 g          |              |
|        |            |                                                      |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-375** din data: **19.04.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stef Alexandra    | 0 ani   | F      | 1.68 m    | 81.5 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)                | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar                           | 44 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de pui(350 g)                                      | 100 g          |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|         |            | Smantana                                                  | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ton proaspat                                              | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-375** din data: **19.04.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stef Alexandra    | 0 ani   | F      | 1.68 m    | 81.5 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata amara           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan           | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Bruschete paine integrala | 60 g           |              |
|          |            | Ulei de masline           | 10 g           |              |
|          |            | Rosii                     | 50 g           |              |
|          |            |                           |                |              |