

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-390** din data: **10.05.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bacis Carmen      | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 78.9 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala          | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                  | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata      | 15 g           |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Rondele de grau expandat | 50 g           |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte    | 200 g          |              |
|       |            | Varza calita             | 150 g          |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                     | 30 g           |              |
|       |            |                          |                |              |
| Luni  | Cina       | Ficatei de pui           | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                    | 200 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca      | 20 g           |              |
|       |            |                          |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-390** din data: **10.05.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bacis Carmen      | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 78.9 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                      | 150 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita | 40 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar       | 50 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb crud fiert                | 200 g          |              |
|       |            | Salata verde                     | 100 g          |              |
|       |            | Mozzarella light                 | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                          | 30 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Cina       | Pulpa de pui la gratar           | 100 g          |              |
|       |            | Ghiveci de legume                | 200 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-390** din data: **10.05.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bacis Carmen      | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 78.9 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Capsuni                                                   | 500 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                                           | 200 g          |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 130 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Sana                                                      | 330 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-390** din data: **10.05.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bacis Carmen      | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 78.9 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Cirese                                                    | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Sote de legume                                            | 300 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-390** din data: **10.05.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bacis Carmen      | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 78.9 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %           | 150 g          |              |
|        |            | Goji uscate           | 30 g           |              |
|        |            | Chia                  | 15 g           |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Covrigei cu tarate    | 50 g           |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 300 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                  | 30 g           |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri           | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac     | 200 g          |              |
|        |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-390** din data: **10.05.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bacis Carmen      | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 78.9 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                 | 60 g           |              |
|         |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar   | 100 g          |              |
|         |            | Rosii                                           | 50 g           |              |
|         |            |                                                 |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                                          | 200 g          |              |
|         |            |                                                 |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez) | 100 g          |              |
|         |            | Chifla integrala                                | 60 g           |              |
|         |            |                                                 |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                | 35 g           |              |
|         |            |                                                 |                |              |
| Sambata | Cina       | Chiftele la cuptor                              | 100 g          |              |
|         |            | Mix broccoli, conopida si morcovi               | 200 g          |              |
|         |            |                                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-390** din data: **10.05.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bacis Carmen      | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 78.9 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                    | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata stevie                 | 35 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi        | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar           | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                             | 30 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                          | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 50 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |