

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-533** din data: **15.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Alexa Cosmina     | 34 ani  | F      | 1.66 m    | 137 kg    |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Zacusca                    | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Orez brun fiert            | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar     | 100 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate          | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 30 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Ciorba de pui(o portie)    | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                   | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-533** din data: **15.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Alexa Cosmina     | 34 ani  | F      | 1.66 m    | 137 kg    |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                       | 150 g          |              |
|       |            | Tarate de ovaz                 | 40 g           |              |
|       |            |                                |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pere                           | 300 g          |              |
|       |            |                                |                |              |
| Marti | Pranz      | Lipie libaneza                 | 60 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar         | 100 g          |              |
|       |            | Varza cruda alba               | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                       | 100 g          |              |
|       |            |                                |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                        | 30 g           |              |
|       |            |                                |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (cu morcovi) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                   | 100 g          |              |
|       |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-533** din data: **15.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Alexa Cosmina     | 34 ani  | F      | 1.66 m    | 137 kg    |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga                                                  | 200 g          |              |
|          |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 100 g          |              |
|          |            | Porumb fiert                                              | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-533** din data: **15.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Alexa Cosmina     | 34 ani  | F      | 1.66 m    | 137 kg    |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala     | 60 g           |              |
|       |            | Guacamole           | 120 g          |              |
|       |            |                     |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mandarine           | 300 g          |              |
|       |            |                     |                |              |
| Joi   | Pranz      | Cartofi dulci       | 200 g          |              |
|       |            | Chiftele la cuptor  | 100 g          |              |
|       |            |                     |                |              |
| Joi   | Gustare II | Kefir 3,5           | 330 g          |              |
|       |            |                     |                |              |
| Joi   | Cina       | Rosii               | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca | 30 g           |              |
|       |            | Ficatei de pui      | 100 g          |              |
|       |            |                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-533** din data: **15.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Alexa Cosmina     | 34 ani  | F      | 1.66 m    | 137 kg    |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                  | 150 g          |              |
|        |            | Chia                      | 30 g           |              |
|        |            | Zmeura                    | 50 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                      | 300 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|        |            | Castraveti murati         | 100 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri               | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac         | 200 g          |              |
|        |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-533** din data: **15.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Alexa Cosmina     | 34 ani  | F      | 1.66 m    | 137 kg    |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|         |            | Almette cu verdeata        | 15 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 50 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Varza calita               | 250 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui             | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie           | 35 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Branza telemea vaca        | 100 g          |              |
|         |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-533** din data: **15.01.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Alexa Cosmina     | 34 ani  | F      | 1.66 m    | 137 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       | Tocanita de pui cu legume | 200 g          |              |
|          |            | Castraveti murati         | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |