

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1356** din data: **27.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stefanciuc Emilia | 44 ani  | F      | 1.66 m    | 91.5 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema de legume (o portie)                           | 100 g          |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1356** din data: **27.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stefanciuc Emilia | 44 ani  | F      | 1.66 m    | 91.5 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Stafide                                       | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                      | 150 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                            | 250 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Pranz      | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                        | 100 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                          | 25 g           |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar             | 100 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1356** din data: **27.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stefanciuc Emilia | 44 ani  | F      | 1.66 m    | 91.5 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Guacamole                         | 200 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Piersici                          | 350 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                   | 150 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                    | 100 g          |              |
|          |            | Varza                             | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                           | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar            | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1356** din data: **27.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stefanciuc Emilia | 44 ani  | F      | 1.66 m    | 91.5 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1356** din data: **27.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stefanciuc Emilia | 44 ani  | F      | 1.66 m    | 91.5 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala        | 30 g           |              |
|        |            | Branza feta            | 50 g           |              |
|        |            | Ardei Gras             | 100 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Pere                   | 250 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac      | 300 g          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar | 100 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                   | 25 g           |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri            | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac      | 200 g          |              |
|        |            |                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1356** din data: **27.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stefanciuc Emilia | 44 ani  | F      | 1.66 m    | 91.5 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Chia                                                      | 35 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1356** din data: **27.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stefanciuc Emilia | 44 ani  | F      | 1.66 m    | 91.5 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                              | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                         | 250 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                     | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                                    | 100 g          |              |
|          |            | Ton in suc propriu Rio Mare                | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |