

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1397** din data: **24.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tudic Daniela     | 25 ani  | F      | 1.52 m    | 79 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Grapefruit                                                | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 150 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 40 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1397** din data: **24.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tudic Daniela     | 25 ani  | F      | 1.52 m    | 79 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1397** din data: **24.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tudic Daniela     | 25 ani  | F      | 1.52 m    | 79 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Lipie                                                     | 60 g           |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|          |            | Cascaval ras                                              | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1397** din data: **24.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tudic Daniela     | 25 ani  | F      | 1.52 m    | 79 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1397** din data: **24.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tudic Daniela     | 25 ani  | F      | 1.52 m    | 79 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala            | 30 g           |              |
|        |            | Unt                        | 10 g           |              |
|        |            | Sunca presata de pui Sissi | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                     | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac          | 300 g          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar     | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciocolata stevie           | 30 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac          | 200 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1397** din data: **24.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tudic Daniela     | 25 ani  | F      | 1.52 m    | 79 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1397** din data: **24.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tudic Daniela     | 25 ani  | F      | 1.52 m    | 79 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light      | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala       | 30 g           |              |
|          |            |                       |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Grapefruit            | 400 g          |              |
|          |            |                       |                |              |
| Duminica | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|          |            | Ceapa rosie           | 150 g          |              |
|          |            |                       |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale               | 25 g           |              |
|          |            |                       |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla         | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval ras          | 15 g           |              |
|          |            | Rosii                 | 100 g          |              |
|          |            |                       |                |              |