

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1513** din data: **30.12.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ocos Roxana       | 25 ani  | F      | 1.61 m    | 66 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Merisoare deshidratate                                    | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cus-Cus fiert                                             | 150 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1513** din data: **30.12.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ocos Roxana       | 25 ani  | F      | 1.61 m    | 66 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Branza Brie                                               | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli (congelat)                                       | 250 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1513** din data: **30.12.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ocos Roxana       | 25 ani  | F      | 1.61 m    | 66 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Avocado                           | 50 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                      | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Portocale                         | 300 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema broccoli (o portie)    | 100 g          |              |
|          |            | Crutoane integrale                | 60 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime              | 20 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                              | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|          |            | Cascaval                          | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1513** din data: **30.12.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ocos Roxana       | 25 ani  | F      | 1.61 m    | 66 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1513** din data: **30.12.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ocos Roxana       | 25 ani  | F      | 1.61 m    | 66 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                | 150 g          |              |
|        |            | Chia                    | 35 g           |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mandarine               | 300 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Pranz      | Hummus                  | 200 g          |              |
|        |            | Castraveti              | 100 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact | 330 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla           | 100 g          |              |
|        |            | Cascaval                | 15 g           |              |
|        |            | Castraveti              | 100 g          |              |
|        |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1513** din data: **30.12.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ocos Roxana       | 25 ani  | F      | 1.61 m    | 66 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Salata de vinete fara maioneaza | 200 g          |              |
|         |            | Paine integrala                 | 30 g           |              |
|         |            | Rosii cherry                    | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Ciocolata stevie                | 30 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de spanac               | 300 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                  | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                            | 25 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Cina       | Telemea de vaca                 | 100 g          |              |
|         |            | Rosii cherry                    | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1513** din data: **30.12.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ocos Roxana       | 25 ani  | F      | 1.61 m    | 66 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Portocale                                  | 300 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                     | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie                           | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                                    | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare           | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |