

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1822** din data: **05.10.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nedelcu Loredana  | 36 ani  | F      | 1.73 m    | 88.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1822** din data: **05.10.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nedelcu Loredana  | 36 ani  | F      | 1.73 m    | 88.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Musli cu fructe                   | 40 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pere                              | 250 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole batuta(uscata)             | 250 g          |              |
|       |            | Varza                             | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Rosii                             | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo                  | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1822** din data: **05.10.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nedelcu Loredana  | 36 ani  | F      | 1.73 m    | 88.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                                                   | 80 g           |              |
|          |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Branza Brie                                               | 50 g           |              |
|          |            | Nuci                                                      | 20 g           |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1822** din data: **05.10.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nedelcu Loredana  | 36 ani  | F      | 1.73 m    | 88.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt de arahide                                            | 20 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de perisoare(o portie)                             | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12%                                              | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1822** din data: **05.10.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nedelcu Loredana  | 36 ani  | F      | 1.73 m    | 88.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Stafide                           | 30 g           |              |
|        |            | Chia                              | 15 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                              | 300 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mix legume mexicane               | 250 g          |              |
|        |            | Unt                               | 10 g           |              |
|        |            | Piept de pui                      | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Varza calita                      | 200 g          |              |
|        |            | Piept de pui                      | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1822** din data: **05.10.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nedelcu Loredana  | 36 ani  | F      | 1.73 m    | 88.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de migdale                 | 200 g          |              |
|         |            | Banane                           | 150 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate       | 150 g          |              |
|         |            |                                  |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Mere                             | 300 g          |              |
|         |            |                                  |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ficatei de pui                   | 100 g          |              |
|         |            | Morcovi sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|         |            |                                  |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                             | 25 g           |              |
|         |            |                                  |                |              |
| Sambata | Cina       | Sunca Praga                      | 100 g          |              |
|         |            | Branza feta                      | 50 g           |              |
|         |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|         |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1822** din data: **05.10.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Nedelcu Loredana  | 36 ani  | F      | 1.73 m    | 88.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Branza feta                                               | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Almette                                                   | 15 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Humus                                                     | 150 g          |              |
|          |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |