

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-008** din data: **21.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Surdulescu Andrea	0 ani	F	1.66 m	96 kg	9090.45

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	30 g	72.90
		Salata vinete cu ceapa	60 g	43.51
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		262.76
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.1
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui	100 g	116.40
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Total calorii / masa - Pranz:		399
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	80 g	102.40
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Cina:		257.47
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1295.86

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-008** din data: **21.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Surdulescu Andrea	0 ani	F	1.66 m	96 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Fulgi de porumb Sanovita	40 g	148.16
		Goji uscate	15 g	50.15
		Total calorii / masa - Mic dejun:		261.71
Marti	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Portocale	140 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		194.82
Marti	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Mamaliga	130 g	88.40
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Total calorii / masa - Pranz:		390.02
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		264.14
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1295.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-008** din data: **21.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Surdulescu Andrea	0 ani	F	1.66 m	96 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Portocale (suc)	200 g	104.00
		Fulgi de ovaz	30 g	118.50
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		265.85
Miercuri	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.53
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Macaroane fierte	100 g	92.00
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		392.94
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Morcovi cruzi	120 g	52.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		197.65
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	127.60
		Ulei de masline	3 g	27.00
		Total calorii / masa - Cina:		262
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1302.97

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-008** din data: **21.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Surdulescu Andrea	0 ani	F	1.66 m	96 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	28.20
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Unt	5 g	31.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		260.85
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Grapefruit	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		193.7
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Parmezan	6 g	23.30
		Total calorii / masa - Pranz:		392.42
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Piept de pui afumat	100 g	130.00
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Total calorii / masa - Cina:		260
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1289.31

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-008** din data: **21.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Surdulescu Andrea	0 ani	F	1.66 m	96 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		261.45
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.5
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Fasole boabe uscata	150 g	180.75
		Ceapa rosie	20 g	8.32
		Total calorii / masa - Pranz:		404.33
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Sunca presata de porc Sissi	60 g	56.40
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Seminte de floarea soarelui	20 g	81.60
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Total calorii / masa - Cina:		268
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1304.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-008** din data: **21.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Surdulescu Andrea	0 ani	F	1.66 m	96 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Zacusca	50 g	55.50
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Mic dejun:		262.95
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		202.56
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		OU fiert	50 g	82.00
		Spanac	250 g	70.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		385.08
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Salata de telina cu mar (150 g)	200 g	116.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Urda	60 g	76.80
		Total calorii / masa - Cina:		265.7
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1300.82

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-008** din data: **21.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Surdulescu Andrea	0 ani	F	1.66 m	96 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Omleta cu ardei si ceapa(1 ou+3 g ulei)	100 g	124.12
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.27
Duminica	Gustare I	Baton Musli Nestle Cherry	30 g	108.15
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.55
Duminica	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos pesto de busuioc	40 g	34.00
		Total calorii / masa - Pranz:		397.75
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	116.40
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Porumb crud fiert	30 g	27.60
		Seminte de in	5 g	28.36
		Total calorii / masa - Cina:		256.36
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1301.46

MENIU SAPTAMANAL
Total 9090.45 calorii.