

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-009** din data: **24.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ioje Catalina	33 ani	F	1.55 m	81.5 kg	10001.41

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		407.7
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	50 g	206.93
		Mandarine	160 g	89.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		296.53
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		603.88
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		299.29
Luni	Cina	Salata cu ton si 50 g masline(350 g)	100 g	237.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		382.8
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1990.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-009** din data: **24.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ioje Catalina	33 ani	F	1.55 m	81.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Sunca presata de porc Sissi	60 g	56.40
		Paine integrala	90 g	218.70
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		407.1
Marti	Gustare I	Portocale	200 g	80.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Gustare I:		286.93
Marti	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	130 g	100.10
		Total calorii / masa - Pranz:		605.1
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		299.29
Marti	Cina	Branza telemea vaca	100 g	225.00
		Rosii	200 g	40.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		410.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2009.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-009** din data: **24.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ioje Catalina	33 ani	F	1.55 m	81.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	60 g	191.34
		Goji uscate	25 g	83.58
		Total calorii / masa - Mic dejun:		395.67
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		290.93
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Mazare verde boabe	250 g	230.00
		Total calorii / masa - Pranz:		612.7
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		295.29
Miercuri	Cina	Branza feta	100 g	261.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		406.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2001.39

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-009** din data: **24.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ioje Catalina	33 ani	F	1.55 m	81.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Paine integrala	90 g	218.70
		Salata vinete cu maioneza(10 g maioneza)	100 g	103.43
		Total calorii / masa - Mic dejun:		391.13
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	215.29
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		299.29
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		593.8
Joi	Gustare II	Pepene galben	350 g	154.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare II:		319.54
Joi	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Legume mexicane	260 g	118.82
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		394.22
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1997.98

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-009** din data: **24.02.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ioje Catalina	33 ani	F	1.55 m	81.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		396.8
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Mandarine	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		318.93
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Pranz:		595.06
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		290.93
Vineri	Cina	Cascaval	100 g	275.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Salata mixta	200 g	53.00
		Total calorii / masa - Cina:		400.9
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2002.62

MENIU SAPTAMANAL
Total 10001.41 calorii.