

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-011** din data: **03.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Seres Adriana	23 ani	F	1.65 m	75.5 kg	8437.57

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	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	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.35
Luni	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	25 g	93.73
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		177.73
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Varza calita	80 g	70.37
		Total calorii / masa - Pranz:		362.49
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
		Sunca presata de porc Sissi	60 g	56.40
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Cina:		240
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1206.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-011** din data: **03.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Seres Adriana	23 ani	F	1.65 m	75.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Mic dejun:		249.57
Marti	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	24 g	93.84
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		177.84
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Total calorii / masa - Pranz:		366
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		234.85
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1212.79

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-011** din data: **03.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Seres Adriana	23 ani	F	1.65 m	75.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Portocale (suc)	250 g	130.00
		Ou de gaina (ou de 50g)	50 g	41.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.9
Miercuri	Gustare I	Baton Musli Nestle Cherry	25 g	90.13
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.13
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Orez brun fiert	70 g	71.68
		Total calorii / masa - Pranz:		358.48
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Urda	50 g	64.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Cina:		229.9
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1190.94

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-011** din data: **03.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Seres Adriana	23 ani	F	1.65 m	75.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	50 g	10.00
		Ulei de masline	4 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.25
Joi	Gustare I	Morcovi cruzi	190 g	83.60
		Baton Musli Nestle Cherry	25 g	90.13
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.73
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	50 g	38.50
		Total calorii / masa - Pranz:		365.76
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	40 g	52.14
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Total calorii / masa - Cina:		236.64
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1201.91

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-011** din data: **03.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Seres Adriana	23 ani	F	1.65 m	75.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 2%	200 g	148.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.9
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		187.47
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	143.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		360.4
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		163.47
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Nuci	20 g	123.02
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		246.13
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1198.37

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-011** din data: **03.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Seres Adriana	23 ani	F	1.65 m	75.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Portocale (suc)	250 g	130.00
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		252.35
Sambata	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.53
Sambata	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	168.12
		Fasole verde sote (cu morcovi)	150 g	95.70
		Piept de pui	80 g	93.12
		Total calorii / masa - Pranz:		356.94
Sambata	Gustare II	Morcovi cruzi	190 g	83.60
		Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Gustare II:		187.07
Sambata	Cina	Salata "greceasca"cu cas proaspat(450 g)	100 g	233.00
		Total calorii / masa - Cina:		233
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1213.89

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-011** din data: **03.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Seres Adriana	23 ani	F	1.65 m	75.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Guacamole	30 g	25.93
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		245.18
Duminica	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	25 g	93.73
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		177.73
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Morcovi fierti	150 g	55.50
		Total calorii / masa - Pranz:		369.12
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ou de gaina (ou de 50g)	50 g	41.00
		Masline negre	30 g	39.11
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		237.01
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1213.57

MENIU SAPTAMANAL
Total 8437.57 calorii.