

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg	25043.55

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	599.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		720
Luni	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Kiwi	180 g	115.20
		Baton Musli Nestle Cherry	40 g	144.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		343.4
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Piept de pui	300 g	349.20
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Varza calita	300 g	263.88
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1354
Luni	Gustare II	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		358.62
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Sunca presata de porc Sissi	150 g	141.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	100 g	164.00
		Urda	100 g	128.00
		Suc de rosii	250 g	52.25
		Total calorii / masa - Cina:		805.05
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				3581.07

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Mic dejun:		723.17
Marti	Gustare I	Portocale (suc)	250 g	130.00
		Baton Musli Nestle Capsuni	40 g	149.96
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		363.96
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	300 g	405.00
		Orez brun fiert	250 g	256.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Muraturi asortate	350 g	70.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		1293.8
Marti	Gustare II	Iaurt	250 g	115.00
		Compot de ananas	150 g	96.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare II:		376.54
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	300 g	405.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Suc de morcovi	250 g	53.50
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		817.44
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				3574.91

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	599.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		720
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Grapefruit	150 g	60.00
		Portocale	150 g	60.00
		Mandarine	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		344.4
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Pulpa de curcan	300 g	400.50
		Sfecla rosie	350 g	154.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1301.1
Miercuri	Gustare II	Iaurt	250 g	115.00
		Nuci	20 g	123.02
		Baton Musli Nestle Cherry	40 g	144.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		382.22
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	163.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Suc de rosii	250 g	52.25
		Total calorii / masa - Cina:		824.99
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				3572.71

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	136.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		736.65
Joi	Gustare I	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	200 g	40.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	32.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		352.8
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	205.02
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de rosii	250 g	192.50
		Pulpa de curcan	200 g	267.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		1264.32
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Mere	150 g	84.00
		Mandarine	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		333.54
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Urda	200 g	256.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Porumb crud fiert	150 g	138.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	163.80
		Suc de morcovi	250 g	53.50
		Total calorii / masa - Cina:		895.6
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				3582.91

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	599.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		720
Vineri	Gustare I	Compot de ananas	200 g	128.00
		Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Morcovi cruzi	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		345.6
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ciuperci champignon	300 g	84.00
		Pulpa de pui la gratar	300 g	405.00
		Muraturi asortate	350 g	70.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1333.8
Vineri	Gustare II	Baton Musli Nestle Capsuni	40 g	149.96
		Nuci	20 g	123.02
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		356.98
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Urda	100 g	128.00
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	94.00
		Ciuperci champignon	150 g	42.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Suc de morcovi	250 g	53.50
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	109.20
		Total calorii / masa - Cina:		838.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				3594.88

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	599.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		720
Sambata	Gustare I	Baton Musli Nestle Cherry	40 g	144.20
		Kiwi	180 g	115.20
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		343.4
Sambata	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	168.12
		Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	159.50
		Piept de pui	300 g	349.20
		Orez brun fiert	250 g	256.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1297.62
Sambata	Gustare II	Paine integrala	30 g	72.90
		Salata de telina cu mar,nuca si stafide (200 g)	100 g	309.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		382.7
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Conopida	150 g	42.00
		Broccoli	150 g	54.00
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		OU fiert	100 g	164.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Suc de morcovi	250 g	53.50
		Total calorii / masa - Cina:		813.3
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				3557.02

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-012** din data: **17.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	180.00 m	99.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	150 g	599.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		720
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Portocale	150 g	60.00
		Kiwi	100 g	64.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	36 g	148.99
		Total calorii / masa - Gustare I:		356.99
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Orez brun fiert	250 g	256.00
		Morcovi fierti	250 g	92.50
		Pulpa de curcan	300 g	400.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1293.92
Duminica	Gustare II	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		358
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Piept de pui	250 g	291.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Masline negre	60 g	78.22
		Ulei de masline	20 g	180.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Cina:		851.14
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				3580.05

MENIU SAPTAMANAL
Total 25043.55 calorii.