

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jeberean Marius	51 ani	M	1.76 m	103 kg	15465.41

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	94.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Piept de pui	150 g	174.60
		Paine integrala	60 g	145.80
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	153.78
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Luni	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Suc de rosii	250 g	52.25
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2201.37

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jeberean Marius	51 ani	M	1.76 m	103 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	182.00
		Iaurt	150 g	69.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mandarine	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Marti	Pranz	Supa de cartofi	100 g	269.04
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Morcovi fierti	150 g	55.50
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Marti	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	150 g	115.50
		Carne slaba de vita	50 g	53.50
		Parmezan	15 g	58.25
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2217.83

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jeberean Marius	51 ani	M	1.76 m	103 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Salata vinete cu ceapa	150 g	108.78
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		435.78
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		235.6
Miercuri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Cartofi dulci	100 g	86.80
		Pastrav	200 g	278.00
		Salata verde	100 g	16.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		852.6
Miercuri	Gustare II	Kiwi	180 g	115.20
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		227.2
Miercuri	Cina	Salata de telina cu mar,nuca si stafide (200 g)	100 g	309.80
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		455.6
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2206.78

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jeberean Marius	51 ani	M	1.76 m	103 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt	150 g	69.00
		Somon afumat	100 g	218.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		454
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	151.95
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		235.95
Joi	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	250 g	192.50
		Ceapa rosie	100 g	41.60
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		855.65
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		221.54
Joi	Cina	Vinete la gratar	250 g	67.00
		Muschi de vita slab	100 g	125.00
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		449
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2216.14

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jeberean Marius	51 ani	M	1.76 m	103 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Cas proaspat de vaca	50 g	126.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		453.2
Vineri	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	40 g	149.96
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		233.96
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Mazare verde boabe	300 g	276.00
		Muraturi asortate	300 g	60.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Ou gaina	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Pranz:		841.2
Vineri	Gustare II	Mere	300 g	168.00
		Mandarine	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		252
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Somon afumat	100 g	218.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		419.9
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2200.26

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jeberean Marius	51 ani	M	1.76 m	103 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Iaurt	250 g	115.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		437.1
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		227.4
Sambata	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi dulci	200 g	173.60
		Salau	150 g	127.50
		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:		846.1
Sambata	Gustare II	Compot de ananas	150 g	96.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	38 g	157.27
		Total calorii / masa - Gustare II:		253.27
Sambata	Cina	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Conopida	350 g	98.00
		Piept de curcan	80 g	76.86
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		451.92
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2215.79

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jeberean Marius	51 ani	M	1.76 m	103 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte vaca degresat	250 g	72.25
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	159.80
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		444.05
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	38 g	157.27
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		241.27
Duminica	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de ciuperci	200 g	188.24
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		855.88
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Duminica	Cina	Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Fasole verde sote (cu morcovi)	150 g	95.70
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		420
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2207.24

MENIU SAPTAMANAL
Total 15465.41 calorii.