

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-018** din data: **28.04.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toma Rodica	48 ani	F	1.65 m	98 kg	9124.89

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt	150 g	69.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		263
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Luni	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		543
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		130.49
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	10 g	13.04
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		241.54
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1308.52

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-018** din data: **28.04.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toma Rodica	48 ani	F	1.65 m	98 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.15
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Grapefruit	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		135.8
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		521.6
Marti	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Piept de pui	150 g	174.60
		Total calorii / masa - Cina:		258.6
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1303.17

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-018** din data: **28.04.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toma Rodica	48 ani	F	1.65 m	98 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt	150 g	69.00
		Salata vinete cu ceapa	50 g	36.26
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		251.06
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		131.8
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		525.78
Miercuri	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		131.8
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Seminte de in	10 g	56.72
		Total calorii / masa - Cina:		268.72
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1309.16

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-018** din data: **28.04.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toma Rodica	48 ani	F	1.65 m	98 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Piept de pui afumat	30 g	39.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		252.15
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		131.8
Joi	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui	100 g	116.40
		Broccoli	250 g	90.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		560.6
Joi	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Joi	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumatate buc.)	100 g	114.92
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		243.92
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1311.49

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-018** din data: **28.04.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toma Rodica	48 ani	F	1.65 m	98 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		271.15
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	200 g	154.00
		Total calorii / masa - Pranz:		547
Vineri	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	70 g	89.60
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		218.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1290.26

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-018** din data: **28.04.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toma Rodica	48 ani	F	1.65 m	98 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt	150 g	69.00
		Omleta 2 albusuri (60 g)	100 g	31.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Grapefruit	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		135.8
Sambata	Pranz	Supa de cartofi	100 g	269.04
		Spanac	100 g	28.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		526.04
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Grapefruit	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		135.8
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		246.12
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1309.76

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-018** din data: **28.04.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toma Rodica	48 ani	F	1.65 m	98 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt	200 g	92.00
		Tarate de ovaz	30 g	118.50
		Grapefruit suc	200 g	48.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		258.5
Duminica	Gustare I	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare I:		123.02
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Ciuperci la gratar	300 g	84.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		540.52
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		130.49
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	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 - DUMINICA:				1292.53

MENIU SAPTAMANAL
Total 9124.89 calorii.