

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg	8429.67

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt	150 g	69.00
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		249.1
Luni	Gustare I	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare I:		123.02
Luni	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Total calorii / masa - Pranz:		470
Luni	Gustare II	Mere Jonathan	150 g	44.40
		Biscuiti cu multocereale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare II:		118.89
Luni	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
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		237.54
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1198.55

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.8
Marti	Gustare I	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare I:		123.02
Marti	Pranz	Supa de cartofi	100 g	269.04
		Paste cu sos de spanac(200 g)	100 g	202.30
		Total calorii / masa - Pranz:		471.34
Marti	Gustare II	Portocale	150 g	60.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare II:		134.49
Marti	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Piept de pui	100 g	116.40
		Total calorii / masa - Cina:		218.2
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1194.85

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Salata vinete cu ceapa	60 g	43.51
		Total calorii / masa - Mic dejun:		238.76
Miercuri	Gustare I	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare I:		123.02
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Sos de ciuperci	250 g	0.00
		Morcovi fierti	100 g	37.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		468
Miercuri	Gustare II	Mandarine	100 g	56.00
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		131.8
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Pulpa de pui la gratar	120 g	162.00
		Total calorii / masa - Cina:		246
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1207.58

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		254.15
Joi	Gustare I	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare I:		123.02
Joi	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Rosii	200 g	40.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		472.7
Joi	Gustare II	Mere Jonathan	150 g	44.40
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		120.2
Joi	Cina	Salata cu ton si 50 g masline(350 g)	100 g	237.00
		Total calorii / masa - Cina:		237
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1207.07

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Guacamole	30 g	25.93
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		245.18
Vineri	Gustare I	Mere Jonathan	150 g	44.40
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare I:		118.89
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Carne de curcan	100 g	109.74
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		479.34
Vineri	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Vineri	Cina	Urda	50 g	64.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Suc de rosii	250 g	52.25
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		245.25
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1210.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	10 g	39.50
		Paine integrala	30 g	72.90
		Omleta simpla	50 g	91.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		246.75
Sambata	Gustare I	Mere Jonathan	150 g	44.40
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare I:		118.89
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Muraturi asortate	250 g	50.00
		Total calorii / masa - Pranz:		479.06
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	114.92
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		243.92
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1211.64

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-019** din data: **08.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Paven Paraschiva	2015 ani	F	1.57 m	69.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Tarate de ovaz	30 g	118.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.5
Duminica	Gustare I	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare I:		121.56
Duminica	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
		Muraturi asortate	350 g	70.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		481
Duminica	Gustare II	Mere Jonathan	150 g	44.40
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		120.2
Duminica	Cina	Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Conopida	250 g	70.00
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Cina:		243.5
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1199.76

MENIU SAPTAMANAL
Total 8429.67 calorii.