

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-021** din data: **29.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazea	23 ani	M	1.72 m	66 kg	19879.89

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Cereale musli cu fructe Sanovita	80 g	319.60
		Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Mic dejun:		563.37
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		291.6
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui	200 g	232.80
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Morcovi fierti	250 g	92.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	20 g	180.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1120.1
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		277.54
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		577.92
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2830.53

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-021** din data: **29.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazea	23 ani	M	1.72 m	66 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt	300 g	138.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		575.8
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		277.54
Marti	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	250 g	235.30
		Piept de pui	100 g	116.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1107.25
Marti	Gustare II	Mere	250 g	140.00
		Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		291.6
Marti	Cina	Cartofi natur	200 g	168.00
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		583.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2835.99

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-021** din data: **29.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazea	23 ani	M	1.72 m	66 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt	300 g	138.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Unt	20 g	126.00
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de curcan	200 g	267.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	20 g	180.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Miercuri	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Suc de rosii	250 g	52.25
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2840.59

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-021** din data: **29.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazea	23 ani	M	1.72 m	66 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt	300 g	138.00
		Cas proaspat de vaca	100 g	252.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		572.2
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		291.6
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Mamaliga	300 g	204.00
		Tocanita de pui(150 g)	200 g	362.72
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei copti	300 g	72.00
		Ulei de masline	20 g	180.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1151.92
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		277.54
Joi	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	300 g	191.40
		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 - Cina:		556.2
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2849.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-021** din data: **29.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazea	23 ani	M	1.72 m	66 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt	300 g	138.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	200 g	40.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		567.8
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		277.54
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Morcovi fierti	200 g	74.00
		Carne de curcan	200 g	219.48
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	20 g	180.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1159.83
Vineri	Gustare II	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		263.6
Vineri	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Cina:		566.8
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2835.57

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-021** din data: **29.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazea	23 ani	M	1.72 m	66 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt	300 g	138.00
		Cascaval	100 g	275.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		582.8
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		291.6
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paine integrala	60 g	145.80
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de ciuperci	300 g	282.36
		Ardei copti	250 g	60.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1118.42
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		277.54
Sambata	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	300 g	305.40
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Total calorii / masa - Cina:		575.4
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2845.76

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-021** din data: **29.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazea	23 ani	M	1.72 m	66 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		OU fiert	100 g	164.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	200 g	40.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		560.55
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	40 g	165.54
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		277.54
Duminica	Pranz	Supa de cartofi(300 g)	100 g	269.04
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		1165.44
Duminica	Gustare II	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		291.6
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	0.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Cas proaspat de vaca	80 g	201.92
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Cina:		546.86
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2841.99

MENIU SAPTAMANAL
Total 19879.89 calorii.