

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-025** din data: **26.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Loredana	39 ani	F	1.68 m	64 kg	9483.76

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	134.88
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		387.12
Luni	Gustare I	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare I:		182.34
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci din legume(250 g)	200 g	203.60
		Suc de sfecla rosie	150 g	54.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		776
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	20 g	82.77
		Cirese	150 g	102.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.77
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	109.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		383.22
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1913.45

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-025** din data: **26.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Loredana	39 ani	F	1.68 m	64 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	134.88
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	200 g	40.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		383.68
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	20 g	82.77
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		194.77
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de ciuperci	200 g	188.24
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		752.44
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Marti	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Suc de rosii	200 g	41.80
		Total calorii / masa - Cina:		399.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1913.03

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-025** din data: **26.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Loredana	39 ani	F	1.68 m	64 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	107.90
		Tarate de ovaz	50 g	197.50
		Goji uscate	20 g	66.86
		Total calorii / masa - Mic dejun:		372.26
Miercuri	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Miercuri	Pranz	Supa de cartofi(300 g)	100 g	269.04
		Broccoli	200 g	72.00
		Soia fiarta (granule cuburi)	200 g	284.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		760.04
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	20 g	82.77
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.77
Miercuri	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	114.92
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		389.72
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1878.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-025** din data: **26.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Loredana	39 ani	F	1.68 m	64 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	134.88
		Branza Tofu	50 g	51.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	200 g	48.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		379.68
Joi	Gustare I	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare I:		182.34
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Quinoa	100 g	118.70
		Avocado	100 g	174.30
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		747.92
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	20 g	82.77
		Visine	150 g	91.50
		Total calorii / masa - Gustare II:		174.27
Joi	Cina	Conopida	300 g	84.00
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	142.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		416.8
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1901.01

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-025** din data: **26.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Loredana	39 ani	F	1.68 m	64 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	134.88
		Paine integrala	60 g	145.80
		Pasta de ton cu avocado	60 g	74.99
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		375.67
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	20 g	82.77
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		194.77
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Hrisca	150 g	147.90
		Ghiveci din legume(250 g)	200 g	203.60
		Ardei copti	250 g	60.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		753.25
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Suc de rosii	250 g	52.25
		Total calorii / masa - Cina:		372.05
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1878.08

MENIU SAPTAMANAL
Total 9483.76 calorii.