

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-026** din data: **12.08.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Groza Andreea	22 ani	F	1.70 m	74 kg	9544.97

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	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
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.8
Luni	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	130 g	100.10
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		538.1
Luni	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		135.8
Luni	Cina	Salata cu ton si 50 g masline(350 g)	100 g	237.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		282
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1365.85

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-026** din data: **12.08.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Groza Andreea	22 ani	F	1.70 m	74 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	150 g	80.93
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	60 g	43.51
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.24
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.77
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Naut	150 g	252.90
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		543.1
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Grapefruit	150 g	54.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		136.77
Marti	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Urda	100 g	128.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		274.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1363.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-026** din data: **12.08.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Groza Andreea	22 ani	F	1.70 m	74 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	200 g	40.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		274.15
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.8
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Sos de ciuperci	200 g	188.24
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Pranz:		542.76
Miercuri	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		139.8
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	127.60
		Piept de curcan	100 g	96.08
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		268.68
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1364.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-026** din data: **12.08.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Groza Andreea	22 ani	F	1.70 m	74 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	30 g	72.90
		Omleta cu ardei si ceapa(1 ou+3 g ulei)	100 g	124.12
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.37
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		139.8
Joi	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Varza calita	150 g	131.94
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		540.69
Joi	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		138.8
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Cina:		275
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1364.66

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-026** din data: **12.08.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Groza Andreea	22 ani	F	1.70 m	74 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		275.59
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Portocale	130 g	52.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		134.77
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Mazare verde boabe	150 g	138.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		550.4
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		138.77
Vineri	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		265.52
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1365.05

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-026** din data: **12.08.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Groza Andreea	22 ani	F	1.70 m	74 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	20 g	63.78
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	136.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.53
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.8
Sambata	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		540.74
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		131.8
Sambata	Cina	Broccoli	250 g	90.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		274
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1357.87

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-026** din data: **12.08.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Groza Andreea	22 ani	F	1.70 m	74 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	28.20
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		282.35
Duminica	Gustare I	Piersici	150 g	63.00
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.8
Duminica	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	168.12
		Fasole boabe uscata	200 g	241.00
		Ceapa rosie	100 g	41.60
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		540.72
Duminica	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		131.8
Duminica	Cina	Spanac	350 g	98.00
		Ou gaina	50 g	82.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		270
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1363.67

MENIU SAPTAMANAL
Total 9544.97 calorii.