

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-027** din data: **14.10.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mihoc Cristian	36 ani	M	1.83 m	106 kg	14082.49

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	100 g	72.52
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		403.52
Luni	Gustare I	Baton Musli Nestle Cherry	50 g	180.25
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		292.25
Luni	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		580.59
Luni	Gustare II	Baton Musli Nestle Cherry	50 g	180.25
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		292.25
Luni	Cina	Pulpa de curcan	150 g	200.25
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	48.08
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		422.33
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1990.94

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-027** din data: **14.10.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mihoc Cristian	36 ani	M	1.83 m	106 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Portocale (suc)	150 g	78.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Somon afumat	50 g	109.00
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	32.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		396.6
Marti	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		296.53
Marti	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Ardei copti	150 g	36.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		617.4
Marti	Gustare II	Baton Musli Nestle Capsuni	50 g	187.45
		Grapefruit	250 g	90.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		277.45
Marti	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Muschi de vita slab	150 g	187.50
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Cina:		408.02
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1996

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-027** din data: **14.10.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mihoc Cristian	36 ani	M	1.83 m	106 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		394.35
Miercuri	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	50 g	187.45
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		299.45
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Pranz:		617.4
Miercuri	Gustare II	Baton Musli Nestle Capsuni	50 g	187.45
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		287.45
Miercuri	Cina	Conopida	350 g	98.00
		Salau	100 g	85.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		390.9
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1989.55

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-027** din data: **14.10.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mihoc Cristian	36 ani	M	1.83 m	106 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	100 g	318.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		398.15
Joi	Gustare I	Migdale	30 g	182.34
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		294.34
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		606.22
Joi	Gustare II	Baton Musli Nestle Capsuni	50 g	187.45
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		299.45
Joi	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	300 g	191.40
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Cina:		410.4
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2008.56

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-027** din data: **14.10.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mihoc Cristian	36 ani	M	1.83 m	106 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Ardei Gras	200 g	48.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		397.49
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		286.93
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Piept de pui fara piele la gratar	120 g	128.88
		Pilaf de orez	150 g	218.58
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		602.58
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		286.93
Vineri	Cina	Salata bulgareasca(450 g)cu sunca, ou,cas	100 g	298.60
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		416.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1990.43

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-027** din data: **14.10.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mihoc Cristian	36 ani	M	1.83 m	106 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Suc de rosii	250 g	52.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Urda	100 g	128.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		402.85
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	50 g	189.50
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		301.5
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(300 g)	100 g	269.04
		Mazare verde boabe	150 g	138.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Total calorii / masa - Pranz:		589.04
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	50 g	189.50
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		301.5
Sambata	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Sfecla rosie	150 g	66.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		391.3
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1986.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-027** din data: **14.10.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mihoc Cristian	36 ani	M	1.83 m	106 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		400.45
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		306.93
Duminica	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Spanac	350 g	98.00
		Pastrav	150 g	208.50
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		603.25
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		306.93
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Masline negre	60 g	78.22
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		391.26
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2008.82

MENIU SAPTAMANAL
Total 13970.49 calorii.