

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-028** din data: **18.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vasile	36 ani	M	1.80 m	110 kg	17512.91

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Paine integrala	90 g	218.70
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	90 g	84.60
		Unt	15 g	94.50
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Kiwi	240 g	153.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Pilaf de orez	200 g	291.44
		Piept de pui fara piele la gratar	200 g	214.80
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Luni	Gustare II	Migdale	40 g	243.12
		Mere	240 g	134.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Luni	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2494.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-028** din data: **18.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vasile	36 ani	M	1.80 m	110 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	90 g	218.70
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		504.75
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Kiwi	240 g	153.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		381
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	150 g	115.50
		Carne slaba de vita	70 g	74.90
		Parmezan	15 g	58.25
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		705.05
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	70 g	289.70
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		389.7
Marti	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Muraturi asortate	250 g	50.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		511.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2492.3

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-028** din data: **18.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vasile	36 ani	M	1.80 m	110 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Paine integrala	90 g	218.70
		Zacusca	90 g	99.90
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	32.00
		Rosii cherry	200 g	42.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		506.75
Miercuri	Gustare I	Migdale	40 g	243.12
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		383.12
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	130 g	122.36
		Parmezan	15 g	58.25
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		709.87
Miercuri	Gustare II	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Kiwi	240 g	153.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		381
Miercuri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		516.12
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2496.86

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-028** din data: **18.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vasile	36 ani	M	1.80 m	110 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii cherry	200 g	42.40
		Ulei de masline	12 g	108.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		495.85
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Kiwi	250 g	160.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		387.4
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Ulei de masline	16 g	144.00
		Total calorii / masa - Pranz:		705
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	70 g	289.70
		Compot de ananas	160 g	102.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		392.1
Joi	Cina	Conopida	350 g	98.00
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		506
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2486.35

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-028** din data: **18.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vasile	36 ani	M	1.80 m	110 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Branza proaspata lapte vaca	60 g	98.40
		Paine integrala	90 g	218.70
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		511.15
Vineri	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	60 g	224.94
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		364.94
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Mazare verde boabe	250 g	230.00
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		743.12
Vineri	Gustare II	Migdale	40 g	243.12
		Mere	250 g	140.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		383.12
Vineri	Cina	Salata cu ton ,ou si masline(400 g)	100 g	275.70
		Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Total calorii / masa - Cina:		494.4
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2496.73

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-028** din data: **18.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vasile	36 ani	M	1.80 m	110 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	130 g	414.57
		Total calorii / masa - Mic dejun:		493.82
Sambata	Gustare I	Migdale	40 g	243.12
		Mere	240 g	134.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		377.52
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez fiert	200 g	248.00
		Carne slaba de vita	200 g	214.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		737
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	70 g	289.70
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		389.7
Sambata	Cina	Gulie umpluta cu legume(300 g-1 gulie medie)	100 g	138.92
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		498.32
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2496.36

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-028** din data: **18.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vasile	36 ani	M	1.80 m	110 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Paine integrala	90 g	218.70
		Salata vinete cu ceapa	120 g	87.02
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		499.77
Duminica	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	60 g	224.94
		Kiwi	250 g	160.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		384.94
Duminica	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Spanac	350 g	98.00
		Ceapa rosie	100 g	41.60
		Piept de pui fara piele la gratar	200 g	214.80
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		741.15
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Mere	240 g	134.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		380.44
Duminica	Cina	Vinete la gratar	350 g	93.80
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		498.2
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2504.5

MENIU SAPTAMANAL
Total 17467.91 calorii.