

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-029** din data: **23.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bocanici Radu	31 ani	M	180.00 m	100 kg	13375.27

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Cafea(fara zahar)	100 g	0.00
		Zahar	5 g	20.00
		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	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Luni	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	50 g	187.45
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
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:		
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1916.5

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-029** din data: **23.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bocanici Radu	31 ani	M	180.00 m	100 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Cafea(fara zahar)	100 g	0.00
		Zahar	5 g	20.00
		Iaurt(slab)	200 g	57.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	90 g	84.60
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Marti	Gustare I	Migdale	30 g	182.34
		Kiwi	150 g	96.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Pilaf de orez	150 g	218.58
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Marti	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	153.76
		Kiwi	200 g	128.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Marti	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Muraturi asortate	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1923.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-029** din data: **23.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bocanici Radu	31 ani	M	180.00 m	100 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Cafea(fara zahar)	100 g	0.00
		Zahar	5 g	20.00
		Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Omleta cu ardei si ceapa(1 ou+3 g ulei)	100 g	124.12
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		369.17
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		290.93
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de rosii	150 g	115.50
		Carne slaba de vita	50 g	53.50
		Parmezan	5 g	19.42
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		588.82
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	153.76
		Kiwi	200 g	128.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		281.76
Miercuri	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		366.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1897.48

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-029** din data: **23.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bocanici Radu	31 ani	M	180.00 m	100 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Cafea(fara zahar)	100 g	0.00
		Zahar	5 g	20.00
		Iaurt(slab)	200 g	57.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Branza proaspata lapte vaca	50 g	82.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Joi	Gustare I	Baton Musli Nestle Capsuni	50 g	187.45
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Mazare verde boabe	200 g	184.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Joi	Gustare II	Baton Musli Nestle Capsuni	50 g	187.45
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Joi	Cina	Salata cu ton ,ou si masline(400 g)	100 g	275.70
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1908.02

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-029** din data: **23.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bocanici Radu	31 ani	M	180.00 m	100 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	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
Vineri	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		268.53
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez fiert	150 g	186.00
		Carne slaba de porc	100 g	134.00
		Ardei copti	100 g	24.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		574
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	206.93
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		286.93
Vineri	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		393.32
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1920.93

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-029** din data: **23.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bocanici Radu	31 ani	M	180.00 m	100 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Cafea(fara zahar)	100 g	0.00
		Zahar	5 g	20.00
		Iaurt(slab)	200 g	57.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	50 g	206.93
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Sambata	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	168.12
		Orez fiert	150 g	186.00
		Carne slaba de porc	100 g	134.00
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicerale Rostar	50 g	206.93
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Sambata	Cina	Salata bulgareasca(450 g)cu sunca, ou,cas	100 g	298.60
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1897.52

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-029** din data: **23.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bocanici Radu	31 ani	M	180.00 m	100 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Cafea(fara zahar)	100 g	0.00
		Zahar	5 g	20.00
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	250 g	53.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		381.05
Duminica	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	153.76
		Kiwi	200 g	128.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		281.76
Duminica	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de ciuperci	200 g	188.24
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		594.9
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		290.93
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		363
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1911.64

MENIU SAPTAMANAL
Total 13375.27 calorii.