

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-030** din data: **26.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
test	0 ani	F	0.00 m	0 kg	3139.51

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Lapte batut	300 g	153.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		353.3
Luni	Gustare I	Baton Fitness Nestle	20 g	69.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		69.4
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	138.00
		Branza telemea oaie	55 g	138.60
		Total calorii / masa - Pranz:		276.6
Luni	Gustare II	Mandarine	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		72.8
Luni	Cina	Carne de porc cu fasole boabe	150 g	231.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		285
Luni	Gustare IV	Iaurt	150 g	69.00
		Napolitane	16 g	73.22
		Total calorii / masa - Gustare IV:		142.22
Luni	Gustare V	Gris fiert	150 g	144.00
		Miere	10 g	32.00
		Stafide	10 g	30.50
		Total calorii / masa - Gustare V:		206.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1405.82

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-030** din data: **26.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
test	0 ani	F	0.00 m	0 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Paine integrala	30 g	72.90
		Dulceata e visine	20 g	55.20
		Unt	5 g	31.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		280.35
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Suc de sfecla rosie	200 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		216.85
Marti	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	163.20
		Mamaliga	150 g	102.00
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		412
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Miere	10 g	32.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		216.53
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ficatei de pui	80 g	116.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		272.9
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1398.63

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-030** din data: **26.11.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
test	0 ani	F	0.00 m	0 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Mazare verde congelata	30 g	22.50
		Ciuperci champignon	30 g	8.40
		Morcovi fierti	20 g	7.40
		Ceapa rosie	20 g	8.32
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				46.62

MENIU SAPTAMANAL
Total 2851.07 calorii.