

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-031** din data: **05.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cirjak Mihaly	36 ani	M	1.86 m	110 kg	15440.21

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Luni	Gustare I	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Cacao instant Nesquik	35 g	128.98
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Muraturi asortate	250 g	50.00
		Ulei de masline	13 g	117.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	30 g	39.11
		Porumb crud fiert	30 g	27.60
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2203.82

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-031** din data: **05.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cirjak Mihaly	36 ani	M	1.86 m	110 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Somon afumat	50 g	109.00
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Marti	Gustare I	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Cacao instant Nesquik	35 g	128.98
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Cartofi natur	150 g	126.00
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Muraturi asortate	250 g	50.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Marti	Gustare II	Mere	120 g	67.20
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Portocale (suc)	200 g	104.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Marti	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Suc de rosii	300 g	62.70
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2202.11

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-031** din data: **05.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cirjak Mihaly	36 ani	M	1.86 m	110 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		441.8
Miercuri	Gustare I	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Cacao instant Nesquik	35 g	128.98
		Baton Musli Nestle Capsuni	20 g	74.98
		Total calorii / masa - Gustare I:		330.76
Miercuri	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
		Parmezan	20 g	77.67
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		664.42
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Portocale (suc)	150 g	78.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		336.14
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	22 g	120.12
		Porumb crud fiert	30 g	27.60
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		432.62
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2205.74

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-031** din data: **05.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cirjak Mihaly	36 ani	M	1.86 m	110 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	50 g	159.45
		Goji uscate	30 g	100.29
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		441.14
Joi	Gustare I	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Cacao instant Nesquik	35 g	128.98
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		331.58
Joi	Pranz	Supa de cartofi(300 g)	100 g	269.04
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Carne slaba de vita	150 g	160.50
		Sfecla rosie	200 g	88.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		664.34
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Portocale	150 g	60.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		325.11
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Mozzarella	100 g	243.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		444.9
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2207.07

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-031** din data: **05.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cirjak Mihaly	36 ani	M	1.86 m	110 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Branza proaspata lapte vaca	60 g	98.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		440.2
Vineri	Gustare I	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Cacao instant Nesquik	35 g	128.98
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		331.58
Vineri	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Mamaliga	200 g	136.00
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Ardei copti	250 g	60.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		667
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Mandarine	120 g	67.20
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		332.31
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Piept de pui afumat	100 g	130.00
		Porumb crud fiert	30 g	27.60
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Masline negre	25 g	32.59
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		437.09
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2208.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-031** din data: **05.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cirjak Mihaly	36 ani	M	1.86 m	110 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	100 g	72.52
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	48.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		444.32
Sambata	Gustare I	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Cacao instant Nesquik	35 g	128.98
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare I:		338.55
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Somon	150 g	295.50
		Spanac	300 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		657.58
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Portocale (suc)	300 g	156.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		321.54
Sambata	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Muraturi asortate	250 g	50.00
		Ulei de masline	4 g	36.00
		Total calorii / masa - Cina:		444
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2205.99

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-031** din data: **05.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cirjak Mihaly	36 ani	M	1.86 m	110 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Tarate de ovaz	60 g	237.00
		Goji uscate	25 g	83.58
		Total calorii / masa - Mic dejun:		447.38
Duminica	Gustare I	Lapte ZUZU degresat 0,1	400 g	126.80
		Cacao instant Nesquik	35 g	128.98
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		331.58
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Parmezan	20 g	77.67
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		656.97
Duminica	Gustare II	Compot de ananas	120 g	76.80
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		332.97
Duminica	Cina	Conopida	250 g	70.00
		Ton	150 g	205.50
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		438.4
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2207.3

MENIU SAPTAMANAL
Total 15440.21 calorii.