

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-032** din data: **20.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ienci Daniela	28 ani	F	1.66 m	64 kg	8766.97

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	15 g	59.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	80 g	16.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		245.5
Luni	Gustare I	Migdale	20 g	121.56
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		188.76
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Vinete la gratar	200 g	53.60
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		386
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	20 g	82.77
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.77
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Masline negre	15 g	19.55
		Total calorii / masa - Cina:		257.55
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1260.58

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-032** din data: **20.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ienci Daniela	28 ani	F	1.66 m	64 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	15 g	59.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Ardei Gras	200 g	48.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		251.7
Marti	Gustare I	Nuci	20 g	123.02
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		190.22
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		374.62
Marti	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Portocale (suc)	200 g	104.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		179.8
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Mozzarella	50 g	121.50
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		250.5
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1246.84

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-032** din data: **20.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ienci Daniela	28 ani	F	1.66 m	64 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	15 g	59.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Zacusca	50 g	55.50
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Mic dejun:		249.3
Miercuri	Gustare I	Mandarine	200 g	112.00
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		187.8
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Broccoli	200 g	72.00
		Piept de pui	100 g	116.40
		Total calorii / masa - Pranz:		375.8
Miercuri	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Grapefruit	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		183.02
Miercuri	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		257.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1253.72

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-032** din data: **20.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ienci Daniela	28 ani	F	1.66 m	64 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	15 g	59.25
		OU fiert	50 g	82.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		257.5
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		187.8
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos pesto de busuioc	50 g	42.50
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		379.62
Joi	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		188.76
Joi	Cina	Spanac	200 g	56.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		240
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1253.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-032** din data: **20.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ienci Daniela	28 ani	F	1.66 m	64 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Tarate de ovaz	30 g	118.50
		Goji uscate	15 g	50.15
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.9
Vineri	Gustare I	Nuci	20 g	123.02
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		179.02
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		384.52
Vineri	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		187.8
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Ulei de masline	4 g	36.00
		Total calorii / masa - Cina:		255
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1254.24

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-032** din data: **20.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ienci Daniela	28 ani	F	1.66 m	64 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	15 g	59.25
		Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.45
Sambata	Gustare I	Migdale	20 g	121.56
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		188.76
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Varza calita	120 g	105.55
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		365.81
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mandarine	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		187.8
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		257
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1246.82

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-032** din data: **20.12.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ienci Daniela	28 ani	F	1.66 m	64 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Tarate de ovaz	30 g	118.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		245.35
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		187.8
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Mamaliga	150 g	102.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Ulei de masline	4 g	36.00
		Total calorii / masa - Pranz:		382.2
Duminica	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		177.56
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Somon afumat	50 g	109.00
		Total calorii / masa - Cina:		258.18
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1251.09

MENIU SAPTAMANAL
Total 8766.97 calorii.