

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-034** din data: **11.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	27 ani	M	1.80 m	113 kg	2283.47

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	83 g	331.59
		Total calorii / masa - Mic dejun:		452.34
Luni	Gustare I	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	200 g	42.40
		Ulei de masline	12 g	108.00
		Suc de rosii	250 g	52.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		348.45
Luni	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Cartofi natur	150 g	126.00
		Pastrav	150 g	208.50
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		688.4
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	40 g	165.54
		Mandarine	150 g	84.00
		Mere	170 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		344.74
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Piept de pui	150 g	174.60
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		449.54
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2283.47

MENIU SAPTAMANAL
Total 2283.47 calorii.