

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg	9822.76

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Seminte de in	10 g	56.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		278.12
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		211.62
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Mamaliga	130 g	88.40
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		420.2
Luni	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		207.02
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Porumb crud fiert	40 g	36.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Masline negre	20 g	26.07
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		285.87
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1402.83

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		211.6
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		427.2
Marti	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Mandarine	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		207.02
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	40 g	36.80
		Masline negre	20 g	26.07
		Ulei de masline	9 g	81.00
		Total calorii / masa - Cina:		282.37
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1404.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Goji uscate	20 g	66.86
		Total calorii / masa - Mic dejun:		288.26
Miercuri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		211.62
Miercuri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		425.36
Miercuri	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		207.02
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Avocado	80 g	139.44
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	53.70
		Total calorii / masa - Cina:		277.14
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1409.4

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	40 g	127.56
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.86
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		217.65
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Spanac	250 g	70.00
		OU fiert	100 g	164.00
		Total calorii / masa - Pranz:		421.4
Joi	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		207.02
Joi	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Zacusca	60 g	66.60
		Muraturi asortate	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		277.4
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1396.33

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	60 g	43.51
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	48.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		280.66
Vineri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		211.62
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	50 g	38.50
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		421.67
Vineri	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		207.02
Vineri	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		280.3
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1401.27

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Gem de capsuni	30 g	88.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		277.95
Sambata	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		210.82
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	205.02
		Macaroane fierte	100 g	92.00
		Varza calita	150 g	131.94
		Total calorii / masa - Pranz:		428.96
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		207.02
Sambata	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Pulpa de pui la gratar	110 g	148.50
		Total calorii / masa - Cina:		285.02
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1409.77

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-036** din data: **27.01.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Chis Monica	46 ani	F	1.66 m	76 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		280.35
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		211.6
Duminica	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	143.00
		Total calorii / masa - Pranz:		424
Duminica	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		207.02
Duminica	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		276
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1398.97

MENIU SAPTAMANAL
Total 9822.76 calorii.