

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-039** din data: **05.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mistor Carolina	37 ani	F	1.66 m	80 kg	9386.69

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		275.59
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.96
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	120 g	134.40
		Sos de rosii	50 g	38.50
		Ulei de canepa	5 g	44.69
		Total calorii / masa - Pranz:		402.59
Luni	Gustare II	Migdale	33 g	200.57
		Total calorii / masa - Gustare II:		200.57
Luni	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		273.75
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1349.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-039** din data: **05.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mistor Carolina	37 ani	F	1.66 m	80 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	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)	120 g	38.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		271.06
Marti	Gustare I	Migdale	33 g	200.57
		Total calorii / masa - Gustare I:		200.57
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Mamaliga	120 g	81.60
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Total calorii / masa - Pranz:		398.66
Marti	Gustare II	Mere	130 g	72.80
		Biscuiti cu multicerale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare II:		196.96
Marti	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Ulei de canepa	5 g	44.69
		Total calorii / masa - Cina:		283.94
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1351.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-039** din data: **05.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mistor Carolina	37 ani	F	1.66 m	80 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	45.20
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	60 g	191.34
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	6 g	32.76
		Total calorii / masa - Mic dejun:		269.3
Miercuri	Gustare I	Baton facut in casa (fructe uscate+oleaginoase)	40 g	192.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		192
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cus-Cus fiert	120 g	131.76
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Total calorii / masa - Pranz:		406.08
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		196.96
Miercuri	Cina	Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Cina:		265.36
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1329.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-039** din data: **05.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mistor Carolina	37 ani	F	1.66 m	80 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Compot de ananas	150 g	96.00
		Chia	20 g	98.02
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.27
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.96
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Cartofi natur	120 g	100.80
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		395.6
Joi	Gustare II	Migdale	33 g	200.57
		Total calorii / masa - Gustare II:		200.57
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Ulei de canepa	8 g	71.50
		Total calorii / masa - Cina:		283.5
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1342.9

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-039** din data: **05.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mistor Carolina	37 ani	F	1.66 m	80 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	56.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.7
Vineri	Gustare I	Migdale	33 g	200.57
		Total calorii / masa - Gustare I:		200.57
Vineri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Hrisca	120 g	118.32
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	48.08
		Ulei de canepa	5 g	44.69
		Total calorii / masa - Pranz:		399.17
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		196.96
Vineri	Cina	Legume mexicane	300 g	137.10
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Cina:		270.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1338

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-039** din data: **05.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mistor Carolina	37 ani	F	1.66 m	80 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	45.20
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Goji uscate	20 g	66.86
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.06
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.96
Sambata	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paste fainoase fierte	120 g	134.40
		Varza calita	70 g	61.57
		Total calorii / masa - Pranz:		395.79
Sambata	Gustare II	Migdale	33 g	200.57
		Total calorii / masa - Gustare II:		200.57
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Fasole verde sote (cu morcovi)	210 g	133.98
		Total calorii / masa - Cina:		268.98
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1332.36

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-039** din data: **05.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mistor Carolina	37 ani	F	1.66 m	80 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de canepa	7 g	62.56
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.91
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.96
Duminica	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	168.12
		Paste fainoase fierte	120 g	134.40
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Total calorii / masa - Pranz:		396.64
Duminica	Gustare II	Migdale	33 g	200.57
		Total calorii / masa - Gustare II:		200.57
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Compot de ananas	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Cina:		276
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1343.08

MENIU SAPTAMANAL
Total 9386.69 calorii.