

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-040** din data: **10.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Catana Florian	37 ani	F	1.64 m	83 kg	11881.86

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	56.50
		Tarate de ovaz	50 g	197.50
		Goji uscate	25 g	83.58
		Total calorii / masa - Mic dejun:		337.58
Luni	Gustare I	Mere	160 g	89.60
		Baton cu seminte de canepa si smochine	48 g	163.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		252.8
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Pranz:		523.94
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.34
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Ulei de masline	9 g	81.00
		Total calorii / masa - Cina:		347.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1708.16

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-040** din data: **10.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Catana Florian	37 ani	F	1.64 m	83 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Marti	Gustare I	Mere	160 g	89.60
		Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Total calorii / masa - Pranz:		
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Compot de ananas	70 g	44.80
		Masline negre	30 g	39.11
		Ulei de masline	9 g	81.00
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1686.3

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-040** din data: **10.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Catana Florian	37 ani	F	1.64 m	83 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	45.20
		Chia	50 g	245.05
		Stafide	15 g	45.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		336
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Mere	160 g	89.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		255.14
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Varza calita	230 g	202.31
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		524.71
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Mere	160 g	89.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		255.14
Miercuri	Cina	Vinete la gratar	300 g	80.40
		Piept de curcan	100 g	96.08
		Salata mixta	250 g	66.25
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		332.73
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1703.72

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-040** din data: **10.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Catana Florian	37 ani	F	1.64 m	83 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	60 g	43.51
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		338.36
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Kiwi	140 g	89.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		255.14
Joi	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Ciuperci la gratar	250 g	70.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		520.35
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.34
Joi	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	159.50
		Piept de curcan	100 g	96.08
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		341.38
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1701.57

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-040** din data: **10.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Catana Florian	37 ani	F	1.64 m	83 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt	250 g	115.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		347.24
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	160 g	89.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		241.2
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Mamaliga	200 g	136.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Smantana	20 g	40.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		527.92
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.34
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Creveti	100 g	101.60
		Compot de ananas	100 g	64.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		339.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1702.3

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-040** din data: **10.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Catana Florian	37 ani	F	1.64 m	83 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	56.50
		Cereale musli cu fructe Sanovita	70 g	279.65
		Total calorii / masa - Mic dejun:		336.15
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	160 g	89.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		241.2
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Mazare verde boabe	200 g	184.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Total calorii / masa - Pranz:		529.2
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.34
Sambata	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Salata mixta	250 g	66.25
		Total calorii / masa - Cina:		337.77
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1690.66

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-040** din data: **10.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Catana Florian	37 ani	F	1.64 m	83 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	56.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		333.6
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Mere	160 g	89.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		255.14
Duminica	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Legume mexicane	200 g	91.40
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Pranz:		516.82
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.34
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Piept de pui afumat	100 g	130.00
		Fasole boabe uscata	50 g	60.25
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Cina:		337.25
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1689.15

MENIU SAPTAMANAL
Total 11881.86 calorii.