

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-044** din data: **24.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mot Daniela	24 ani	F	1.73 m	79.6 kg	9836.00

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida	60 g	45.43
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	48.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		282.58
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		215.6
Luni	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Total calorii / masa - Pranz:		415.23
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Luni	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Masline negre	60 g	78.22
		Total calorii / masa - Cina:		278.37
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1407.07

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-044** din data: **24.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mot Daniela	24 ani	F	1.73 m	79.6 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Miere	30 g	96.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		285.15
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		215.6
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Varza calita	100 g	87.96
		Total calorii / masa - Pranz:		415.22
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Marti	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Avocado	80 g	139.44
		Total calorii / masa - Cina:		273.44
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1404.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-044** din data: **24.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mot Daniela	24 ani	F	1.73 m	79.6 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	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
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.85
Miercuri	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
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Total calorii / masa - Cina:		277.18
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1405.67

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-044** din data: **24.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mot Daniela	24 ani	F	1.73 m	79.6 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	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
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		215.6
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Total calorii / masa - Pranz:		413.26
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Joi	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	280 g	178.64
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Cina:		286.04
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1406.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-044** din data: **24.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mot Daniela	24 ani	F	1.73 m	79.6 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	110 g	95.08
		Total calorii / masa - Mic dejun:		284.23
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		215.6
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Cus-Cus fiert	100 g	109.80
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		404.6
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	200 g	42.40
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		278.2
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1397.92

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-044** din data: **24.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mot Daniela	24 ani	F	1.73 m	79.6 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Chia	40 g	196.04
		Goji uscate	10 g	33.43
		Total calorii / masa - Mic dejun:		292.87
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		139.8
Sambata	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Macaroane fierte	100 g	92.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Stafide	25 g	76.25
		Total calorii / masa - Pranz:		429.45
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	153.78
		Total calorii / masa - Gustare II:		153.78
Sambata	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Piept de pui afumat	100 g	130.00
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Cina:		250.1
Sambata	Gustare III	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare III:		139.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1405.8

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-044** din data: **24.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mot Daniela	24 ani	F	1.73 m	79.6 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Pasta de ton cu avocado	60 g	74.99
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		284.14
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		139.8
Duminica	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Fasole boabe uscata	150 g	180.75
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		412.81
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	153.78
		Total calorii / masa - Gustare II:		153.78
Duminica	Cina	Gulie umpluta cu legume(300 g-1 gulie medie)	100 g	138.92
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata verde	200 g	32.00
		Total calorii / masa - Cina:		278.32
Duminica	Gustare III	Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare III:		139.8
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1408.65

MENIU SAPTAMANAL
Total 9836 calorii.