

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-046** din data: **03.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Anca Pop	35 ani	F	1.64 m	64 kg	8430.42

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		237.8
Luni	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multocereale Rostar	35 g	144.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		188.2
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Legume mexicane	150 g	68.55
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		356.15
Luni	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		177.56
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Masline negre	25 g	32.59
		Total calorii / masa - Cina:		244.59
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1204.3

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-046** din data: **03.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Anca Pop	35 ani	F	1.64 m	64 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	60 g	45.43
		Ardei Gras	200 g	48.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		239.23
Marti	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Baton cereale Nestle	35 g	132.65
		Total calorii / masa - Gustare I:		176
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Broccoli	80 g	28.80
		Unt	5 g	31.50
		Total calorii / masa - Pranz:		357.3
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	50 g	40.80
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		239.98
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1197.04

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-046** din data: **03.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Anca Pop	35 ani	F	1.64 m	64 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.24
Miercuri	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		188.2
Miercuri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Mazare verde boabe	100 g	92.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		362.6
Miercuri	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		177.56
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Cas proaspat de vaca	50 g	48.00
		Compot de ananas	60 g	38.40
		Masline negre	60 g	78.22
		Total calorii / masa - Cina:		248.62
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1209.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-046** din data: **03.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Anca Pop	35 ani	F	1.64 m	64 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Unt	10 g	63.00
		Castraveti	40 g	4.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.8
Joi	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicerale Rostar	35 g	144.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		188.2
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Macaroane fierte	100 g	92.00
		Varza calita	80 g	70.37
		Total calorii / masa - Pranz:		350.45
Joi	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		185.56
Joi	Cina	Sparanghel	300 g	74.40
		Somon	100 g	143.00
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		241.4
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1207.41

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-046** din data: **03.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Anca Pop	35 ani	F	1.64 m	64 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Perle de branza cu smantana 2%	60 g	44.40
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Masline negre	25 g	32.59
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.99
Vineri	Gustare I	Mere Jonathan	130 g	38.48
		Biscuiti cu multicerale Rostar	35 g	144.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		183.33
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	143.00
		Ghiveci de legume	140 g	57.01
		Total calorii / masa - Pranz:		363.21
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Piept de pui afumat	50 g	65.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		230.65
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1205.71

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-046** din data: **03.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Anca Pop	35 ani	F	1.64 m	64 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		249.64
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	35 g	132.65
		Mere Jonathan	130 g	38.48
		Total calorii / masa - Gustare I:		171.13
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Fasole verde sote (cu morcovi)	150 g	95.70
		Piept de pui	100 g	116.40
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Pranz:		366.16
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Supa de varza(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		236.1
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1207.56

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-046** din data: **03.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Anca Pop	35 ani	F	1.64 m	64 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Omleta cu ardei si ceapa(1 ou+3 g ulei)	50 g	62.06
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		239.66
Duminica	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		188.2
Duminica	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	175.06
		Fasole boabe uscata	150 g	180.75
		Total calorii / masa - Pranz:		355.81
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		230.98
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1199.18

MENIU SAPTAMANAL
Total 8430.42 calorii.