

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-047** din data: **16.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sciop Marinela	46 ani	F	1.58 m	108 kg	8429.17

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.7
Luni	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Morcovi fierti	100 g	37.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		354.4
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Total calorii / masa - Cina:		236.8
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1199.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-047** din data: **16.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sciop Marinela	46 ani	F	1.58 m	108 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Paine integrala	30 g	72.90
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		234.6
Marti	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Macaroane fierte	100 g	92.00
		Varza calita	100 g	87.96
		Total calorii / masa - Pranz:		367.36
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Broccoli	350 g	126.00
		Crap fitofag	100 g	121.60
		Total calorii / masa - Cina:		247.6
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1212.84

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-047** din data: **16.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sciop Marinela	46 ani	F	1.58 m	108 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	50 g	159.45
		Total calorii / masa - Mic dejun:		246.15
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Mamaliga	150 g	102.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Total calorii / masa - Pranz:		363.2
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		231.18
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1203.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-047** din data: **16.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sciop Marinela	46 ani	F	1.58 m	108 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	60 g	45.43
		Total calorii / masa - Mic dejun:		234.58
Joi	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Total calorii / masa - Pranz:		360.34
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	50 g	65.18
		Porumb crud fiert	40 g	36.80
		Total calorii / masa - Cina:		240.48
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1198.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-047** din data: **16.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sciop Marinela	46 ani	F	1.58 m	108 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.7
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Spanac	150 g	42.00
		OU fiert	100 g	164.00
		Total calorii / masa - Pranz:		369.2
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		236.1
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1213.28

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-047** din data: **16.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sciop Marinela	46 ani	F	1.58 m	108 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.7
Sambata	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	164.12
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Total calorii / masa - Pranz:		353.12
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Total calorii / masa - Cina:		231
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1192.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-047** din data: **16.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sciop Marinela	46 ani	F	1.58 m	108 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	50 g	159.45
		Total calorii / masa - Mic dejun:		246.15
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Legume mexicane	150 g	68.55
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Pranz:		365.25
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Zacusca	80 g	88.80
		Total calorii / masa - Cina:		234.6
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1209.28

MENIU SAPTAMANAL
Total 8429.17 calorii.