

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-048** din data: **17.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Benea Monica	35 ani	F	1.64 m	69 kg	9142.82

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Paine crocanta de secara	50 g	160.85
		Total calorii / masa - Mic dejun:		256.22
Luni	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Luni	Pranz	Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	247.50
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ciuperci champignon	100 g	28.00
		Total calorii / masa - Pranz:		377.9
Luni	Gustare II	Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Gustare II:		203.1
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		264.14
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1309.52

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-048** din data: **17.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Benea Monica	35 ani	F	1.64 m	69 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	159.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		255.17
Marti	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Fasole boabe uscata	150 g	180.75
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Pranz:		379.25
Marti	Gustare II	Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Gustare II:		203.1
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	127.60
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		262.6
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1308.28

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-048** din data: **17.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Benea Monica	35 ani	F	1.64 m	69 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		260.91
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		197.7
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Varza calita	100 g	87.96
		Total calorii / masa - Pranz:		384.96
Miercuri	Gustare II	Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Gustare II:		203.1
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Avocado	100 g	174.30
		Total calorii / masa - Cina:		258.3
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1304.97

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-048** din data: **17.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Benea Monica	35 ani	F	1.64 m	69 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Chia	35 g	171.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.91
Joi	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Ghiveci de legume	200 g	81.44
		Total calorii / masa - Pranz:		353.52
Joi	Gustare II	Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Gustare II:		203.1
Joi	Cina	Broccoli	300 g	108.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		271
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1302.69

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-048** din data: **17.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Benea Monica	35 ani	F	1.64 m	69 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.15
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Mamaliga	100 g	68.00
		Branza slaba de vaca	50 g	40.50
		Total calorii / masa - Pranz:		360.25
Vineri	Gustare II	Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Gustare II:		203.1
Vineri	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
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Cina:		266.4
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1302.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-048** din data: **17.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Benea Monica	35 ani	F	1.64 m	69 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	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
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		255.78
Sambata	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	150 g	115.50
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		378.34
Sambata	Gustare II	Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Gustare II:		203.1
Sambata	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumatare buc.)	100 g	114.92
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		262.07
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1307.45

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-048** din data: **17.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Benea Monica	35 ani	F	1.64 m	69 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Pasta de ton cu avocado	60 g	74.99
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.14
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	116.55
		Salata mixta	200 g	53.00
		Total calorii / masa - Pranz:		374.35
Duminica	Gustare II	Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Gustare II:		203.1
Duminica	Cina	OU fiert	100 g	164.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Cina:		258.1
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1307.85

MENIU SAPTAMANAL
Total 9142.82 calorii.