

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-050** din data: **12.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Orga Ionel	42 ani	M	1.61 m	90 kg	10541.99

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Fulgi de ov?z	55 g	189.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		303.5
Luni	Gustare I	Baton cu prune si beta glucan	40 g	129.72
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		213.72
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		476
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Luni	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	114.92
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		288.17
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1496.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-050** din data: **12.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Orga Ionel	42 ani	M	1.61 m	90 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Tarate de ovaz	35 g	138.25
		Stafide	15 g	45.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		297.75
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Capsuni	150 g	54.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		219.54
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Varza cruda alba	100 g	29.20
		Total calorii / masa - Pranz:		484
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Marti	Cina	Conopida	350 g	98.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Salata mixta	200 g	53.00
		Total calorii / masa - Cina:		290
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1506.58

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-050** din data: **12.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Orga Ionel	42 ani	M	1.61 m	90 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		299.99
Miercuri	Gustare I	Baton cu prune si omega 3	40 g	134.40
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		218.4
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Mamaliga	220 g	149.60
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		464.8
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Miercuri	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		303.9
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1502.38

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-050** din data: **12.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Orga Ionel	42 ani	M	1.61 m	90 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		299.15
Joi	Gustare I	Baton cu prune si omega 3	40 g	134.40
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		218.4
Joi	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	163.20
		Cus-Cus fiert	150 g	164.70
		Carne slaba de porc	100 g	134.00
		Castraveti	150 g	18.00
		Total calorii / masa - Pranz:		479.9
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Paine integrala	30 g	72.90
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		303.4
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1516.14

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-050** din data: **12.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Orga Ionel	42 ani	M	1.61 m	90 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	35 g	191.10
		Total calorii / masa - Mic dejun:		304.85
Vineri	Gustare I	Baton cu prune si omega 3	40 g	134.40
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		218.4
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	178.50
		Carne slaba de porc	100 g	134.00
		Total calorii / masa - Pranz:		475.7
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Gustare II:		206.93
Vineri	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	130 g	98.44
		Total calorii / masa - Cina:		300.64
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1506.52

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-050** din data: **12.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Orga Ionel	42 ani	M	1.61 m	90 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		302.95
Sambata	Gustare I	Baton cu prune si omega 3	40 g	134.40
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		218.4
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	20 g	40.80
		Ceapa rosie	100 g	41.60
		Total calorii / masa - Pranz:		479.95
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Sambata	Cina	Urda	100 g	128.00
		Spanac fiert	200 g	52.80
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		298.7
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1515.29

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-050** din data: **12.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Orga Ionel	42 ani	M	1.61 m	90 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Mere	250 g	140.00
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		315.65
Duminica	Gustare I	Baton cu prune si omega 3	40 g	134.40
		Capsuni	160 g	57.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		192
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Ardei copti	200 g	48.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		479.16
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Cina:		296.3
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1498.4

MENIU SAPTAMANAL
Total 10541.99 calorii.