

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-056** din data: **19.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Junger Thomas	22 ani	F	1.80 m	70.5 kg	21096.52

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	300 g	183.30
		Banane fara coaja	240 g	228.48
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	35 g	191.10
		Total calorii / masa - Mic dejun:		602.88
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Mere	150 g	84.00
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		454.2
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	300 g	252.00
		Piept de curcan	150 g	144.12
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		885.02
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	60 g	248.32
		Mere	150 g	84.00
		Portocale (suc)	200 g	104.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		436.32
Luni	Cina	Supa crema telina(350 g)	100 g	168.12
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Ghiveci de legume	300 g	122.16
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		610.68
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2989.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-056** din data: **19.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Junger Thomas	22 ani	F	1.80 m	70.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	300 g	183.30
		Capsuni	250 g	90.00
		Miere	35 g	112.00
		Seminte decorticate canepa	40 g	219.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		604.9
Marti	Gustare I	Baton protein R/60 g	100 g	290.00
		Portocale	200 g	80.00
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		454
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Orez brun fiert	250 g	256.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		888.46
Marti	Gustare II	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Banane fara coaja	230 g	218.96
		Total calorii / masa - Gustare II:		446.36
Marti	Cina	Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de ciuperci	170 g	160.00
		Parmezan	20 g	77.67
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		607.67
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				3001.39

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-056** din data: **19.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Junger Thomas	22 ani	F	1.80 m	70.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	300 g	183.30
		Cereale musli cu fructe Sanovita	105 g	419.48
		Total calorii / masa - Mic dejun:		602.78
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	60 g	248.32
		Seminte dovleac	35 g	194.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		442.57
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Cus-Cus fiert	250 g	274.50
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Paine integrala	90 g	218.70
		Salata mixta	200 g	53.00
		Total calorii / masa - Pranz:		895.38
Miercuri	Gustare II	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Banane fara coaja	230 g	218.96
		Total calorii / masa - Gustare II:		446.36
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paine integrala	90 g	218.70
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	35 g	32.90
		Unt	20 g	126.00
		Ardei gras rosu (gogosar)	50 g	16.00
		Total calorii / masa - Cina:		608.86
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2995.95

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-056** din data: **19.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Junger Thomas	22 ani	F	1.80 m	70.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2,8	330 g	179.52
		Paine integrala	90 g	218.70
		Unt de arahide	20 g	120.40
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		613.82
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Portocale (suc)	200 g	104.00
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		443.4
Joi	Pranz	Supa de cartofi(300 g)	100 g	269.04
		Pulpa de curcan	150 g	200.25
		Legume mexicane	350 g	159.95
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		892.94
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	60 g	248.32
		Banane fara coaja	230 g	218.96
		Total calorii / masa - Gustare II:		467.28
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Cas proaspat de vaca	150 g	144.00
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		589.7
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				3007.14

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-056** din data: **19.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Junger Thomas	22 ani	F	1.80 m	70.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	300 g	183.30
		Cacao	25 g	108.00
		Miere	20 g	64.00
		Banane fara coaja	250 g	238.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		593.3
Vineri	Gustare I	Seminte dovleac	40 g	222.00
		Mere	200 g	112.00
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		434
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de rosii	150 g	115.50
		Carne slaba de vita	70 g	74.90
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		914.22
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicerale Rostar	60 g	248.32
		Banane fara coaja	220 g	209.44
		Total calorii / masa - Gustare II:		457.76
Vineri	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	150 g	172.38
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		597.18
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2996.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-056** din data: **19.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Junger Thomas	22 ani	F	1.80 m	70.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	300 g	183.30
		Capsuni	250 g	90.00
		Seminte decorticate canepa	40 g	219.60
		Miere	35 g	112.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		604.9
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	227.40
		Banane fara coaja	230 g	218.96
		Total calorii / masa - Gustare I:		446.36
Sambata	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Piure de morcovi	350 g	137.41
		Carne slaba de porc	150 g	201.00
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		891.93
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	60 g	248.32
		Mere	200 g	112.00
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		460.32
Sambata	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata mixta	150 g	39.75
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		588.55
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2992.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-056** din data: **19.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Junger Thomas	22 ani	F	1.80 m	70.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	300 g	183.30
		Ananas (proaspat)	250 g	120.00
		Miere	30 g	96.00
		Chia	40 g	196.04
		Total calorii / masa - Mic dejun:		595.34
Duminica	Gustare I	Baton protein R/60 g	100 g	290.00
		Portocale	200 g	80.00
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		454
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Gulie umpluta cu legume(300 g-1 gulie medie)	150 g	208.38
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		899.78
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	60 g	248.32
		Banane fara coaja	220 g	209.44
		Total calorii / masa - Gustare II:		457.76
Duminica	Cina	Paine integrala	90 g	218.70
		Guacamole	100 g	86.44
		Branza telemea oaie	120 g	302.40
		Total calorii / masa - Cina:		607.54
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				3014.42

MENIU SAPTAMANAL
Total 20996.52 calorii.