

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-057** din data: **21.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sabau Laura	38 ani	F	1.60 m	65.5 kg	8764.22

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Portocale	200 g	80.00
		Sfecla rosie	200 g	88.00
		Seminte decorticate canepa	15 g	82.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		250.35
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Capsuni	170 g	61.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.9
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Pranz:		381.46
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Paine crocanta de secara	10 g	32.17
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		258.17
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1249.41

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-057** din data: **21.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sabau Laura	38 ani	F	1.60 m	65.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Capsuni	150 g	54.00
		Chia	15 g	73.52
		Total calorii / masa - Mic dejun:		248.27
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	30 g	124.16
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		188.16
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Carne slaba de vita	50 g	53.50
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		373.92
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Apio(telina)	150 g	26.70
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		253.5
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1248.38

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-057** din data: **21.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sabau Laura	38 ani	F	1.60 m	65.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Smochine uscate	60 g	130.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		250.95
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Capsuni	160 g	57.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.76
Miercuri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Salata mixta	150 g	39.75
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		379
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
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		258
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1254.24

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-057** din data: **21.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sabau Laura	38 ani	F	1.60 m	65.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Stafide	15 g	45.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.1
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		180.9
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Sos de ciuperci	200 g	188.24
		Total calorii / masa - Pranz:		393.04
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		248.95
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1254.52

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-057** din data: **21.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sabau Laura	38 ani	F	1.60 m	65.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.35
Vineri	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.53
Vineri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	143.00
		Ardei copti	250 g	60.00
		Total calorii / masa - Pranz:		383.2
Vineri	Gustare II	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mandarine	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		180.9
Vineri	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Piept de curcan	100 g	96.08
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		256.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1252.58

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-057** din data: **21.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sabau Laura	38 ani	F	1.60 m	65.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Banane fara coaja	120 g	114.24
		Cacao	5 g	21.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		256.59
Sambata	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.53
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	150 g	36.06
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		380.46
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		180.9
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	90 g	84.60
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Cina:		251.6
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1254.08

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-057** din data: **21.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Sabau Laura	38 ani	F	1.60 m	65.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		252.23
Duminica	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.53
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	116.55
		Ou gaina	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Pranz:		383.55
Duminica	Gustare II	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.7
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		257
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1251.01

MENIU SAPTAMANAL
Total 8764.22 calorii.