

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-060** din data: **29.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ardelean Mihaela	45 ani	F	1.62 m	133 kg	9828.01

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		280.35
Luni	Gustare I	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		144.5
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de rosii	50 g	38.50
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		425.54
Luni	Gustare II	Capsuni	150 g	54.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		136.77
Luni	Cina	Conopida	300 g	84.00
		Piept de curcan	100 g	96.08
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		272.98
Luni	Gustare III	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare III:		144.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1404.64

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-060** din data: **29.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ardelean Mihaela	45 ani	F	1.62 m	133 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.87
Marti	Gustare I	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		144.5
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Mamaliga	200 g	136.00
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Ardei copti	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Pranz:		418.08
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Mere	110 g	61.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		144.37
Marti	Cina	Dovlecel la gratar	300 g	48.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Salata verde	100 g	16.00
		Total calorii / masa - Cina:		271.9
Marti	Gustare III	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare III:		144.5
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1400.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-060** din data: **29.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ardelean Mihaela	45 ani	F	1.62 m	133 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Urda	50 g	64.00
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		274.35
Miercuri	Gustare I	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		144.5
Miercuri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	203.80
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	143.00
		Sfecla rosie	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Pranz:		412.8
Miercuri	Gustare II	Capsuni	150 g	54.00
		Biscuiti cu multocereale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		136.77
Miercuri	Cina	Sparanghel	300 g	74.40
		Pastrav	100 g	139.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		286.3
Miercuri	Gustare III	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare III:		144.5
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1399.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-060** din data: **29.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ardelean Mihaela	45 ani	F	1.62 m	133 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Cirese	150 g	102.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		279.27
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	35 g	144.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		144.85
Joi	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	178.50
		OU fiert	60 g	98.40
		Total calorii / masa - Pranz:		418.96
Joi	Gustare II	Mere	110 g	61.60
		Biscuiti cu multicerale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		144.37
Joi	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Crutoane integrale	20 g	48.60
		Total calorii / masa - Cina:		279.6
Joi	Gustare III	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare III:		144.5
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1411.55

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-060** din data: **29.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ardelean Mihaela	45 ani	F	1.62 m	133 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		281.15
Vineri	Gustare I	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		144.5
Vineri	Pranz	Ciorba de crap(350 g)	100 g	176.60
		Cartofi dulci	200 g	173.60
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Total calorii / masa - Pranz:		411.28
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Mere	110 g	61.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		144.37
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Crutoane integrale	40 g	97.20
		Total calorii / masa - Cina:		275.2
Vineri	Gustare III	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare III:		144.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1401

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-060** din data: **29.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ardelean Mihaela	45 ani	F	1.62 m	133 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Fulgi de ov?z	55 g	189.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		269
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		144.5
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	150 g	36.06
		Total calorii / masa - Pranz:		419.32
Sambata	Gustare II	Cirese	100 g	68.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		150.77
Sambata	Cina	Ciorba de crap(350 g)	100 g	176.60
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ardei iute in otet	100 g	25.10
		Total calorii / masa - Cina:		274.6
Sambata	Gustare III	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare III:		144.5
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1402.69

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-060** din data: **29.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ardelean Mihaela	45 ani	F	1.62 m	133 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Mic dejun:		286.18
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		144.5
Duminica	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	163.20
		Fasole boabe uscata	200 g	241.00
		Ceapa rosie	40 g	16.64
		Total calorii / masa - Pranz:		420.84
Duminica	Gustare II	Kiwi	100 g	64.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare II:		146.77
Duminica	Cina	Paine integrala	30 g	72.90
		Urda	100 g	128.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		265.9
Duminica	Gustare III	Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Gustare III:		144.5
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1408.69

MENIU SAPTAMANAL
Total 9828.01 calorii.