

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-061** din data: **09.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cojan Amalia	34 ani	F	1.66 m	84.7 kg	8419.63

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	159.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		239.05
Luni	Gustare I	Cirese	130 g	88.40
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		183.15
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Mamaliga	150 g	102.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Total calorii / masa - Pranz:		363.2
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		231.18
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1201.11

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-061** din data: **09.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cojan Amalia	34 ani	F	1.66 m	84.7 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	60 g	45.43
		Total calorii / masa - Mic dejun:		234.58
Marti	Gustare I	Capsuni	200 g	72.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Gustare I:		175.47
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		361.06
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		236.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1192.44

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-061** din data: **09.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cojan Amalia	34 ani	F	1.66 m	84.7 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.79
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Miercuri	Pranz	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Crutoane integrale	50 g	121.50
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Pranz:		353.64
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Cina:		247.75
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1209.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-061** din data: **09.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cojan Amalia	34 ani	F	1.66 m	84.7 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		239.15
Joi	Gustare I	Portocale	200 g	80.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.75
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Varza calita	80 g	70.37
		Total calorii / masa - Pranz:		369.77
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Conopida	350 g	98.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		233
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1201.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-061** din data: **09.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cojan Amalia	34 ani	F	1.66 m	84.7 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Visine	150 g	91.50
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	109.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.05
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Legume mexicane	150 g	68.55
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		366.75
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		241.52
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1215.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-061** din data: **09.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cojan Amalia	34 ani	F	1.66 m	84.7 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	50 g	10.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.15
Sambata	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Sambata	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Crutoane integrale	25 g	60.75
		Total calorii / masa - Cina:		238.75
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1204.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-061** din data: **09.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cojan Amalia	34 ani	F	1.66 m	84.7 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Arahide	30 g	203.10
		Total calorii / masa - Mic dejun:		246.45
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ciuperci champignon	300 g	84.00
		Total calorii / masa - Pranz:		349.6
Duminica	Gustare II	Ananas (proaspat)	160 g	76.80
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		171.55
Duminica	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		241.8
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1195.64

MENIU SAPTAMANAL
Total 8419.63 calorii.