

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-063** din data: **01.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Dorotiu Laura	29 ani	F	1.62 m	63 kg	8050.67

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Dulceata de visine	30 g	82.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		228.6
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	150 g	111.00
		Visine	100 g	61.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		172
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos pesto de busuioc	80 g	68.00
		Parmezan	15 g	58.25
		Total calorii / masa - Pranz:		350.25
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Piept de pui	50 g	58.20
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Crutoane integrale	10 g	24.30
		Total calorii / masa - Cina:		231.68
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1155.93

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-063** din data: **01.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Dorotiu Laura	29 ani	F	1.62 m	63 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	35 g	111.62
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.87
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	25 g	103.47
		Cirese	100 g	68.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		171.47
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ciuperci la gratar	350 g	98.00
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		342.55
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Total calorii / masa - Cina:		231
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1155.29

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-063** din data: **01.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Dorotiu Laura	29 ani	F	1.62 m	63 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Visine	150 g	91.50
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.8
Miercuri	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Pranz:		346.4
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare II:		165.54
Miercuri	Cina	Broccoli	250 g	90.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Total calorii / masa - Cina:		229
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1147.14

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-063** din data: **01.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Dorotiu Laura	29 ani	F	1.62 m	63 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.52
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	171.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		171
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Dovlecel(zucchini)	250 g	40.00
		Total calorii / masa - Pranz:		338.2
Joi	Gustare II	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		178.75
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Salata mixta	250 g	66.25
		Total calorii / masa - Cina:		223.29
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1144.76

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-063** din data: **01.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Dorotiu Laura	29 ani	F	1.62 m	63 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		226.8
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	25 g	103.47
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.47
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	160 g	74.59
		Total calorii / masa - Pranz:		340.19
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		238.9
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1146.76

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-063** din data: **01.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Dorotiu Laura	29 ani	F	1.62 m	63 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.8
Sambata	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.51
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Spanac	250 g	70.00
		Ou gaina	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Pranz:		339.4
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Masline negre	55 g	71.70
		Total calorii / masa - Cina:		237.5
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1150.61

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-063** din data: **01.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Dorotiu Laura	29 ani	F	1.62 m	63 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		230.3
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	171.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		171
Duminica	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	89.25
		Cus-Cus fiert	100 g	109.80
		Total calorii / masa - Pranz:		341.11
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Caise	110 g	70.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.87
Duminica	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Rosii	100 g	20.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		233.9
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1150.18

MENIU SAPTAMANAL
Total 8050.67 calorii.