

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-064** din data: **05.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ciuce Aura	36 ani	F	1.59 m	74 kg	8206.80

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	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
Luni	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	150 g	68.25
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.95
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ragu de ton	80 g	80.78
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		343.62
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Dovlecel la gratar	250 g	40.00
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Cina:		225.8
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1157.57

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-064** din data: **05.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ciuce Aura	36 ani	F	1.59 m	74 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Castraveti	50 g	6.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.52
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		169.7
Marti	Pranz	Cartofi natur	200 g	168.00
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Piept de pui	100 g	116.40
		Total calorii / masa - Pranz:		345.48
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Salata cu ton si 50 g masline(350 g)	100 g	237.00
		Total calorii / masa - Cina:		237
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1153.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-064** din data: **05.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ciuce Aura	36 ani	F	1.59 m	74 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.59
Miercuri	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Miercuri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		348.8
Miercuri	Gustare II	Caise	100 g	64.00
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare II:		177.7
Miercuri	Cina	Spanac	250 g	70.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		224
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1153.49

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-064** din data: **05.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ciuce Aura	36 ani	F	1.59 m	74 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Mic dejun:		230.98
Joi	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.51
Joi	Pranz	Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	116.55
		Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Total calorii / masa - Pranz:		336.15
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Conopida	250 g	70.00
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		239
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1147.04

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-064** din data: **05.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ciuce Aura	36 ani	F	1.59 m	74 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Stafide	10 g	30.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.05
Vineri	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Legume mexicane	150 g	68.55
		Total calorii / masa - Pranz:		334.15
Vineri	Gustare II	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Visine	100 g	61.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		174.7
Vineri	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	114.92
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	125.00
		Total calorii / masa - Cina:		239.92
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1158.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-064** din data: **05.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ciuce Aura	36 ani	F	1.59 m	74 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	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
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Pepene rosu	150 g	54.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.16
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de ciuperci	80 g	75.30
		Total calorii / masa - Pranz:		329.36
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Rosii	150 g	30.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		238.01
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1149.23

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-064** din data: **05.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ciuce Aura	36 ani	F	1.59 m	74 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Caise	100 g	64.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.6
Duminica	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Duminica	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	163.20
		Broccoli	200 g	72.00
		Carne de curcan	100 g	109.74
		Total calorii / masa - Pranz:		344.94
Duminica	Gustare II	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Caise	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		177.7
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Crema de branza light 5%	30 g	28.86
		Total calorii / masa - Cina:		226.86
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1155.5

MENIU SAPTAMANAL
Total 8074.15 calorii.