

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-066** din data: **12.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cota Ungureanu Mihaela	46 ani	F	1.54 m	93.6 kg	8066.44

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	31.47
		Unt	9 g	56.70
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.97
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Visine	100 g	61.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.7
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Varza calita	140 g	123.14
		Total calorii / masa - Pranz:		347.14
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	122.40
		Ceapa rosie	50 g	20.80
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		227.7
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1156.91

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-066** din data: **12.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cota Ungureanu Mihaela	46 ani	F	1.54 m	93.6 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.24
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Grapefruit	130 g	52.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.16
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	200 g	81.44
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Total calorii / masa - Pranz:		330.24
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	100 g	74.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Castraveti	150 g	18.00
		Total calorii / masa - Cina:		237.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1149.84

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-066** din data: **12.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cota Ungureanu Mihaela	46 ani	F	1.54 m	93.6 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	40 g	127.56
		Stafide	20 g	61.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.91
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	124.16
		Portocale	130 g	52.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.16
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Pranz:		346.32
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Conopida	300 g	84.00
		Total calorii / masa - Cina:		223
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1150.79

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-066** din data: **12.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cota Ungureanu Mihaela	46 ani	F	1.54 m	93.6 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	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
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	Mamaliga	250 g	170.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		351.36
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		227.94
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1153.01

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-066** din data: **12.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cota Ungureanu Mihaela	46 ani	F	1.54 m	93.6 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	20 g	63.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.15
Vineri	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Vineri	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Varza cruda alba	100 g	29.20
		Total calorii / masa - Pranz:		346.6
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	124.16
		Piersici	130 g	54.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		178.76
Vineri	Cina	Pasta de ton cu avocado	100 g	124.98
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		227.88
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1157.79

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-066** din data: **12.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cota Ungureanu Mihaela	46 ani	F	1.54 m	93.6 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.59
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Pepene galben	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		179.7
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Sote de mazare cu morcovi	80 g	47.60
		Total calorii / masa - Pranz:		335
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Ou gaina	50 g	82.00
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Salata mixta	300 g	79.50
		Total calorii / masa - Cina:		234.4
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1152.09

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-066** din data: **12.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cota Ungureanu Mihaela	46 ani	F	1.54 m	93.6 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	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		180.16
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Cus-Cus fiert	100 g	109.80
		Broccoli	130 g	46.80
		Total calorii / masa - Pranz:		344
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	47.00
		Avocado	50 g	87.15
		Total calorii / masa - Cina:		218.15
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1146.01

MENIU SAPTAMANAL
Total 8066.44 calorii.