

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-067** din data: **16.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cosmescu Lidia	33 ani	F	1.61 m	124 kg	8059.80

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
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.8
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Salata verde	200 g	32.00
		Total calorii / masa - Pranz:		338.6
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Urda	100 g	128.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		232.14
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1156.49

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-067** din data: **16.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cosmescu Lidia	33 ani	F	1.61 m	124 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	40 g	127.56
		Stafide	20 g	61.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.91
Marti	Gustare I	Covrigei cu tarate	25 g	93.33
		Caise	120 g	76.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		170.13
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	130 g	122.36
		Total calorii / masa - Pranz:		346.36
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	OU fiert	50 g	82.00
		Salata mixta	300 g	79.50
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		226.68
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1148.48

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-067** din data: **16.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cosmescu Lidia	33 ani	F	1.61 m	124 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Visine	100 g	61.00
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	25 g	79.73
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.43
Miercuri	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		341.4
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		229.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1145.43

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-067** din data: **16.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cosmescu Lidia	33 ani	F	1.61 m	124 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.59
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Piersici	170 g	71.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		166.15
Joi	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
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	100 g	74.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	100 g	20.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		232.08
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1147.62

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-067** din data: **16.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cosmescu Lidia	33 ani	F	1.61 m	124 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt de arahide	15 g	90.30
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.1
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Pepene galben	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		169.47
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Spanac	250 g	70.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Pranz:		339.4
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
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	81.60
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		238.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1156.87

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-067** din data: **16.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cosmescu Lidia	33 ani	F	1.61 m	124 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Afine	100 g	60.92
		Seminte decorticate canepa	20 g	109.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		234.12
Sambata	Gustare I	Covrigei cu tarate	25 g	93.33
		Caise	120 g	76.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		170.13
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Piure de morcovi	150 g	58.89
		Total calorii / masa - Pranz:		346.29
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	114.92
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Cina:		227.82
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1151.76

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-067** din data: **16.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cosmescu Lidia	33 ani	F	1.61 m	124 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		226.8
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Mamaliga	150 g	102.00
		Varza calita	100 g	87.96
		Total calorii / masa - Pranz:		353.16
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Guacamole	100 g	86.44
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		232.24
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1153.15

MENIU SAPTAMANAL
Total 8059.8 calorii.