

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg	9108.89

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.15
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	300 g	122.16
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Pranz:		380.96
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		261.4
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1307.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	47.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		260.15
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Caise	130 g	83.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		207.36
Marti	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	198.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	20 g	40.80
		Total calorii / masa - Pranz:		384.8
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		265.4
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1302.24

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.87
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Pepene galben	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		190.16
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Varza calita	180 g	158.33
		Total calorii / masa - Pranz:		382.33
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Castraveti	200 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		278.9
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1300.79

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.15
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	124.16
		Pepene rosu	200 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.16
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	32.00
		Total calorii / masa - Pranz:		383.36
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Smantana	15 g	30.60
		Total calorii / masa - Cina:		266.7
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1294.9

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	40 g	127.56
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.26
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	124.16
		Caise	130 g	83.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		207.36
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Castraveti	150 g	18.00
		Total calorii / masa - Pranz:		376
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Macrou	100 g	206.00
		Conopida	250 g	70.00
		Total calorii / masa - Cina:		276
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1314.15

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		265.49
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Portocale	170 g	68.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.16
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Total calorii / masa - Pranz:		380.4
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	50 g	47.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		269.08
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1291.66

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		271.15
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.16
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi natur	150 g	126.00
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Total calorii / masa - Pranz:		383.32
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata mixta	150 g	39.75
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		250.79
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1297.95

MENIU SAPTAMANAL
Total 9108.89 calorii.