

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg	8070.04

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	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Covrigei cu tarate	35 g	130.66
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.01
Luni	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		333.88
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	81.60
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Cina:		241.67
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1155.76

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		223.13
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.7
Marti	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata verde	200 g	32.00
		Total calorii / masa - Pranz:		349.4
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Bruschete 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 - MARTI:				1150.57

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		228.94
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Afine	100 g	60.92
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.62
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		346.35
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Spanac	350 g	98.00
		Pangasius	100 g	88.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		231
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1154.31

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.2
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	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	160 g	123.20
		Total calorii / masa - Pranz:		347.2
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		231.18
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1151.49

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Pepene galben	150 g	66.00
		Seminte decorticate canepa	15 g	82.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.6
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere Jonathan	200 g	59.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		172.9
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	208.25
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		343.25
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		229.94
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1147.09

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		230.3
Sambata	Gustare I	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Sambata	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	301.25
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Total calorii / masa - Pranz:		345.25
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		236.1
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1158.45

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-071** din data: **06.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mariana Augustinov	21 ani	F	1.61 m	75 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	136.50
		Mere Jonathan	150 g	44.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		224.25
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Kiwi	90 g	57.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		171.3
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Paine integrala	30 g	72.90
		Salata verde	100 g	16.00
		Total calorii / masa - Cina:		225.42
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1152.37

MENIU SAPTAMANAL
Total 8070.04 calorii.