

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-073** din data: **26.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rudenco Mariana	23 ani	F	1.67 m	57.5 kg	11912.04

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	70 g	223.23
		Total calorii / masa - Mic dejun:		343.98
Luni	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	45 g	190.09
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		253.09
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Salata mixta	200 g	53.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		514.1
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Luni	Cina	Rosii	150 g	30.00
		Mozzarella	100 g	243.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		345.9
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1703.11

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-073** din data: **26.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rudenco Mariana	23 ani	F	1.67 m	57.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	15 g	94.50
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		333.3
Marti	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	45 g	190.09
		Mere Jonathan	170 g	50.32
		Total calorii / masa - Gustare I:		240.41
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		511.18
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Marti	Cina	Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Cina:		359.4
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1690.33

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-073** din data: **26.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rudenco Mariana	23 ani	F	1.67 m	57.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Dulceata de visine	25 g	69.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		335.55
Miercuri	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	45 g	190.09
		Prune	80 g	69.12
		Total calorii / masa - Gustare I:		259.21
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	256.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		527.36
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		338.4
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1706.56

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-073** din data: **26.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rudenco Mariana	23 ani	F	1.67 m	57.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Miere	25 g	80.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		346.55
Joi	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	45 g	190.09
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		253.09
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Branza proaspata de vaca	150 g	246.00
		Cascaval	35 g	96.25
		Total calorii / masa - Pranz:		512.25
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Joi	Cina	Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		337.6
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1695.53

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-073** din data: **26.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rudenco Mariana	23 ani	F	1.67 m	57.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	138.00
		Biscuiti	50 g	213.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		351
Vineri	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	45 g	190.09
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		253.09
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	232.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		528.3
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Vineri	Cina	Avocado	100 g	174.30
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		331.2
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1709.63

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-073** din data: **26.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rudenco Mariana	23 ani	F	1.67 m	57.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	200 g	48.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		338.52
Sambata	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	45 g	190.09
		Mere Jonathan	170 g	50.32
		Total calorii / masa - Gustare I:		240.41
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		523.26
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		351.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1700.03

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-073** din data: **26.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rudenco Mariana	23 ani	F	1.67 m	57.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		336.8
Duminica	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	45 g	190.09
		Prune	80 g	69.12
		Total calorii / masa - Gustare I:		259.21
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Pastrav	150 g	208.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		538.8
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Duminica	Cina	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		326
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1706.85

MENIU SAPTAMANAL
Total 11912.04 calorii.