

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-074** din data: **01.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jivan Claudia	49 ani	F	1.72 m	66.6 kg	9097.20

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete 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
Luni	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	30 g	126.73
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		189.73
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		383.25
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	81.60
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		285.28
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1306.94

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-074** din data: **01.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jivan Claudia	49 ani	F	1.72 m	66.6 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	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
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.96
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		384.6
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
		Naut fiert	80 g	107.04
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		256.22
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1293.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-074** din data: **01.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jivan Claudia	49 ani	F	1.72 m	66.6 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
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.87
Miercuri	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	30 g	126.73
		Prune	80 g	69.12
		Total calorii / masa - Gustare I:		195.85
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		386.16
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Avocado	100 g	174.30
		Total calorii / masa - Cina:		258.3
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1301.71

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-074** din data: **01.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jivan Claudia	49 ani	F	1.72 m	66.6 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	65 g	207.29
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.69
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Piersici (nectar)	130 g	93.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		207.3
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	232.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		378.2
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Somon	100 g	143.00
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Total calorii / masa - Cina:		257.25
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1297.97

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-074** din data: **01.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jivan Claudia	49 ani	F	1.72 m	66.6 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.15
Vineri	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	30 g	126.73
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		190.73
Vineri	Pranz	Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	350 g	163.17
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		371.07
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata mixta	150 g	39.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		269.69
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1292.17

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-074** din data: **01.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jivan Claudia	49 ani	F	1.72 m	66.6 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		275.59
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.96
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Total calorii / masa - Pranz:		392
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		256.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1305.88

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-074** din data: **01.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jivan Claudia	49 ani	F	1.72 m	66.6 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	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
Duminica	Gustare I	Crackers cu ulei de masline	30 g	126.73
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		199.53
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Mamaliga	150 g	102.00
		Salau	100 g	85.00
		Total calorii / masa - Pranz:		367.2
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		282.32
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1299.07

MENIU SAPTAMANAL
Total 9097.2 calorii.