

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-081** din data: **15.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cretu Cristina	37 ani	F	1.63 m	127.7 kg	8450.30

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	150 g	68.25
		Fulgi de ov?z	40 g	138.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	6 g	32.76
		Total calorii / masa - Mic dejun:		239.01
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Pranz:		357.4
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		239.25
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1198.94

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-081** din data: **15.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cretu Cristina	37 ani	F	1.63 m	127.7 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		245.52
Marti	Gustare I	Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Struguri	80 g	73.04
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.79
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	200 g	93.24
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		352.59
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		239.93
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1209.36

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-081** din data: **15.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cretu Cristina	37 ani	F	1.63 m	127.7 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.8
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.75
Miercuri	Pranz	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Crutoane integrale	50 g	121.50
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Pranz:		353.64
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Cina:		247.75
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1205.47

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-081** din data: **15.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cretu Cristina	37 ani	F	1.63 m	127.7 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		220.8
Joi	Gustare I	Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.65
Joi	Pranz	Macaroane fierte	200 g	184.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		365.36
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Total calorii / masa - Cina:		247.6
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1204.94

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-081** din data: **15.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cretu Cristina	37 ani	F	1.63 m	127.7 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Tarate de ovaz	35 g	138.25
		Goji uscate	10 g	33.43
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.13
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Gustare I:		187.47
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Pranz:		364.28
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Rosii	150 g	30.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		232.9
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1213.31

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-081** din data: **15.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cretu Cristina	37 ani	F	1.63 m	127.7 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Fulgi de porumb Sanovita	40 g	148.16
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.76
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Crap romanesc	100 g	100.80
		Total calorii / masa - Pranz:		348
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Smantana	10 g	20.40
		Paine crocanta de seara	20 g	64.34
		Total calorii / masa - Cina:		247.94
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1211.47

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-081** din data: **15.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cretu Cristina	37 ani	F	1.63 m	127.7 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	250 g	113.75
		Paine crocanta de seara	40 g	128.68
		Total calorii / masa - Mic dejun:		242.43
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	80 g	61.60
		Total calorii / masa - Pranz:		358.6
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Spanac	350 g	98.00
		Somn	100 g	144.50
		Total calorii / masa - Cina:		242.5
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1206.81

MENIU SAPTAMANAL
Total 8450.3 calorii.