

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-083** din data: **05.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jecherean Simona	36 ani	F	1.67 m	76.3 kg	8449.20

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Fulgi de ov?z	40 g	138.00
		Chia	8 g	39.21
		Total calorii / masa - Mic dejun:		242.46
Luni	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Total calorii / masa - Gustare I:		180.51
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		347.4
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Avocado	100 g	174.30
		Total calorii / masa - Cina:		253.8
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1208.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-083** din data: **05.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jecherean Simona	36 ani	F	1.67 m	76.3 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	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
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.95
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Pranz:		353.65
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Cina:		247.75
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1209.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-083** din data: **05.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jecherean Simona	36 ani	F	1.67 m	76.3 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Mere	150 g	84.00
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		235.5
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Miercuri	Pranz	Paine integrala	90 g	218.70
		Piept de pui afumat	50 g	65.00
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358.7
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		239.25
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1204.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-083** din data: **05.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jecherean Simona	36 ani	F	1.67 m	76.3 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	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
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Chia	20 g	98.02
		Total calorii / masa - Gustare I:		163.27
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Sfecla rosie	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Pranz:		372.6
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Paine integrala	30 g	72.90
		Somon afumat	60 g	130.80
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Cina:		235.5
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1201.42

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-083** din data: **05.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jecherean Simona	36 ani	F	1.67 m	76.3 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.24
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Portocale	170 g	68.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.7
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Total calorii / masa - Pranz:		365.18
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Broccoli	300 g	108.00
		Total calorii / masa - Cina:		247
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1210.65

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-083** din data: **05.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jecherean Simona	36 ani	F	1.67 m	76.3 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	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Mamaliga	100 g	68.00
		Varza calita	130 g	114.35
		Total calorii / masa - Pranz:		367.35
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		220.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1203.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-083** din data: **05.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jecherean Simona	36 ani	F	1.67 m	76.3 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Dulceata de visine	15 g	41.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		252.45
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		177.7
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	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Smantana	10 g	20.40
		Paine crocanta de seara	10 g	32.17
		Total calorii / masa - Cina:		237.57
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1210.85

MENIU SAPTAMANAL
Total 8449.2 calorii.