

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-084** din data: **06.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ristin Dragana	42 ani	F	1.60 m	66.7 kg	11911.22

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	218.70
		Unt	15 g	94.50
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		337.2
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	143.55
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		257.25
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	300 g	329.40
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	89.25
		Ulei de floarea soarelui	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		508.65
Luni	Gustare II	Caju	40 g	231.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		231.2
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	109.00
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		357.9
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1692.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-084** din data: **06.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ristin Dragana	42 ani	F	1.60 m	66.7 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	218.70
		Guacamole	100 g	86.44
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		335.14
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		230.79
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Muraturi asortate	100 g	20.00
		Placinta cu mere	100 g	188.00
		Total calorii / masa - Pranz:		514.6
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Stafide	25 g	76.25
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.65
Marti	Cina	Piept de pui afumat	150 g	195.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		370.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1700.98

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-084** din data: **06.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ristin Dragana	42 ani	F	1.60 m	66.7 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	218.70
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	70 g	53.00
		Maioneza	10 g	75.91
		Total calorii / masa - Mic dejun:		347.61
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Paine crocanta de secara	50 g	160.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		244.85
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	336.00
		Ragu de ton	150 g	151.47
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		526.31
Miercuri	Gustare II	Cascaval	90 g	247.50
		Total calorii / masa - Gustare II:		247.5
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Avocado	100 g	174.30
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		339.95
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1706.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-084** din data: **06.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ristin Dragana	42 ani	F	1.60 m	66.7 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	330 g	143.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		343.3
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	40 g	165.54
		Stafide	25 g	76.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		241.79
Joi	Pranz	Cartofi natur	300 g	252.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de floarea soarelui	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		533.1
Joi	Gustare II	Caju	40 g	231.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		231.2
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		OU fiert	100 g	164.00
		Crutoane integrale	40 g	97.20
		Total calorii / masa - Cina:		353.95
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1703.34

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-084** din data: **06.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ristin Dragana	42 ani	F	1.60 m	66.7 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Paine crocanta de secara	50 g	160.85
		Cacao instant Nesquik	15 g	55.28
		Total calorii / masa - Mic dejun:		336.88
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	170 g	161.84
		Biscuiti cu multocereale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare I:		244.61
Vineri	Pranz	Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	300 g	139.86
		Carne slaba de porc	150 g	201.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de floarea soarelui	12 g	108.00
		Total calorii / masa - Pranz:		521.76
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		257.4
Vineri	Cina	Paine integrala	90 g	218.70
		Zacusca	100 g	111.00
		Total calorii / masa - Cina:		329.7
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1690.35

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-084** din data: **06.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ristin Dragana	42 ani	F	1.60 m	66.7 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	330 g	143.55
		Fulgi de porumb Sanovita	50 g	185.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		328.75
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Banane fara coaja	170 g	161.84
		Total calorii / masa - Gustare I:		244.61
Sambata	Pranz	Pizza vegetariana	300 g	561.00
		Total calorii / masa - Pranz:		561
Sambata	Gustare II	Caju	40 g	231.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		231.2
Sambata	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		348.25
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1713.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-084** din data: **06.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ristin Dragana	42 ani	F	1.60 m	66.7 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Telemea de oaie	100 g	252.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		344.9
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	248.32
		Total calorii / masa - Gustare I:		248.32
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi natur	150 g	126.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Ulei de floarea soarelui	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		540.3
Duminica	Gustare II	Caju	40 g	231.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		231.2
Duminica	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	15 g	30.60
		Total calorii / masa - Cina:		339.6
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1704.32

MENIU SAPTAMANAL
Total 11911.22 calorii.