

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-085** din data: **08.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	28 ani	F	1.80 m	106 kg	20956.95

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		600.15
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Nuci	50 g	307.55
		Total calorii / masa - Gustare I:		459.15
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	250 g	256.00
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		891.75
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		450.35
Luni	Cina	Legume mexicane	350 g	159.95
		Piept de pui fara piele la gratar	200 g	214.80
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		560.3
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2961.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-085** din data: **08.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	28 ani	F	1.80 m	106 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		600.15
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Banane fara coaja	300 g	285.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		437.2
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Ragu de vita	200 g	199.32
		Parmezan	20 g	77.67
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		918.05
Marti	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Stafide	45 g	137.25
		Total calorii / masa - Gustare II:		444.8
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Paine integrala	90 g	218.70
		Total calorii / masa - Cina:		603.45
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				3003.65

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-085** din data: **08.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	28 ani	F	1.80 m	106 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		600.15
Miercuri	Gustare I	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Banane fara coaja	300 g	285.60
		Cacao	10 g	43.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		449.55
Miercuri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Cartofi natur	300 g	252.00
		Ficatei de pui	200 g	290.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		890.8
Miercuri	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Stafide	45 g	137.25
		Total calorii / masa - Gustare II:		444.8
Miercuri	Cina	Mozzarella	150 g	364.50
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		620.3
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				3005.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-085** din data: **08.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	28 ani	F	1.80 m	106 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		600.15
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Banane fara coaja	300 g	285.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		437.2
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Mamaliga	300 g	204.00
		Branza proaspata de vaca	200 g	328.00
		Smantana	20 g	40.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		898.72
Joi	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Curmale	50 g	138.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		445.55
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	163.50
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Masline negre	40 g	52.14
		OU fiert	100 g	164.00
		Total calorii / masa - Cina:		618.19
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2999.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-085** din data: **08.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	28 ani	F	1.80 m	106 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		600.15
Vineri	Gustare I	Nuci	50 g	307.55
		Iaurt 1,5 %	350 g	152.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		459.8
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Piept de pui fara piele la gratar	200 g	214.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		906
Vineri	Gustare II	Biscuiti	100 g	426.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		426
Vineri	Cina	Salata bulgareasca(450 g)cu sunca, ou,cas	100 g	298.60
		Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Masline negre	70 g	91.25
		Total calorii / masa - Cina:		608.55
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				3000.5

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-085** din data: **08.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	28 ani	F	1.80 m	106 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		600.15
Sambata	Gustare I	Biscuiti	50 g	213.00
		Mere	150 g	84.00
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		439.8
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	350 g	163.17
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		902.05
Sambata	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Curmale	50 g	138.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		445.55
Sambata	Cina	Salata bulgareasca(450 g)cu sunca, ou,cas	100 g	298.60
		Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Masline negre	70 g	91.25
		Total calorii / masa - Cina:		608.55
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2996.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-085** din data: **08.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balla Zsolt	28 ani	F	1.80 m	106 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	120 g	479.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		600.15
Duminica	Gustare I	Lapte de vaca 1,5	300 g	144.90
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Cacao	20 g	86.40
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		438.1
Duminica	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	203.80
		Fasole boabe uscata	250 g	301.25
		Carne slaba de porc	200 g	268.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		918.85
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Curmale	50 g	138.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		445.55
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Pulpa de curcan	200 g	267.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		586.94
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2989.59

MENIU SAPTAMANAL
Total 20956.95 calorii.