

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-086** din data: **18.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Vostinar Raluca	25 ani	F	1.68 m	111 kg	8428.47

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.24
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.5
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	120 g	92.40
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		355.24
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Luni	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Legume mexicane	200 g	91.40
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		238.55
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1194.87

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-086** din data: **18.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Vostinar Raluca	25 ani	F	1.68 m	111 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Kefir Pilos 1,5%	200 g	91.00
		Fructe de padure congelate	150 g	54.60
		Fulgi de ov?z	25 g	86.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.85
Marti	Gustare I	Portocale	170 g	68.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.16
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Total calorii / masa - Pranz:		365.4
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Cina:		229.25
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1201

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-086** din data: **18.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Vostinar Raluca	25 ani	F	1.68 m	111 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	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.95
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Smantana	10 g	20.40
		Crutoane integrale	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		354.28
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Miercuri	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		247.14
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1207.51

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-086** din data: **18.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Vostinar Raluca	25 ani	F	1.68 m	111 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Tarate de ovaz	35 g	138.25
		Stafide	15 g	45.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.55
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	157.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		249.9
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1208.03

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-086** din data: **18.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Vostinar Raluca	25 ani	F	1.68 m	111 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.52
Vineri	Gustare I	Paine crocanta de secara	40 g	128.68
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		193.93
Vineri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	163.20
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Rosii	150 g	30.00
		Rucola	100 g	25.20
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		345.8
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Vineri	Cina	Salata verde	150 g	24.00
		Avocado	100 g	174.30
		Compot de ananas	80 g	51.20
		Total calorii / masa - Cina:		249.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1213.09

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-086** din data: **18.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Vostinar Raluca	25 ani	F	1.68 m	111 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Chia	40 g	196.04
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.59
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Sambata	Pranz	Quinoa	200 g	237.40
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		345.54
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Zacusca	80 g	88.80
		Total calorii / masa - Cina:		234.6
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1192.31

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-086** din data: **18.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Vostinar Raluca	25 ani	F	1.68 m	111 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		238.8
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mandarine	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.5
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	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Paine integrala	30 g	72.90
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		245.42
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1211.66

MENIU SAPTAMANAL
Total 8428.47 calorii.