

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-088** din data: **05.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Crisan Gianina	37 ani	F	1.65 m	48 kg	16127.69

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Tarate de ovaz	50 g	197.50
		Goji uscate	25 g	83.58
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		467.28
Luni	Gustare I	Biscuiti	80 g	340.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		340.8
Luni	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de rosii	120 g	92.40
		Parmezan	10 g	38.84
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		701.06
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Merisoare deshidratate	35 g	116.38
		Total calorii / masa - Gustare II:		331.67
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	81.60
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		464.65
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2305.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-088** din data: **05.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Crisan Gianina	37 ani	F	1.65 m	48 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	100 g	243.00
		Guacamole	200 g	172.88
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		461.08
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	179.52
		Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		331.12
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Cus-Cus fiert	250 g	274.50
		Sos de ciuperci	130 g	122.36
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		702.12
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Miere	40 g	128.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		343.29
Marti	Cina	Carne slaba de vita	150 g	160.50
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		477.4
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2315.01

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-088** din data: **05.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Crisan Gianina	37 ani	F	1.65 m	48 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Paine integrala	100 g	243.00
		Miere	30 g	96.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		461.2
Miercuri	Gustare I	Corn simplu	80 g	200.96
		Iaurt 2,8	250 g	136.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		336.96
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	250 g	210.00
		Pastrav	150 g	208.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		688.7
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Covrigei cu tarate	35 g	130.66
		Total calorii / masa - Gustare II:		345.95
Miercuri	Cina	Paine integrala	100 g	243.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Cina:		465
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2297.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-088** din data: **05.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Crisan Gianina	37 ani	F	1.65 m	48 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Paine integrala	100 g	243.00
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		463
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	213.00
		Portocale	150 g	60.00
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		337
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Mamaliga	250 g	170.00
		Ghiveci de legume	300 g	122.16
		Sfecla rosie	150 g	66.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		696.16
Joi	Gustare II	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Ciocolata amara	35 g	199.15
		Total calorii / masa - Gustare II:		350.75
Joi	Cina	Somon	150 g	214.50
		Spanac	300 g	84.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		461.4
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2308.31

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-088** din data: **05.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Crisan Gianina	37 ani	F	1.65 m	48 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	100 g	243.00
		Unt	30 g	189.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		456
Vineri	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	179.52
		Goji uscate	30 g	100.29
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		343.81
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	163.20
		Parmezan	20 g	77.67
		Total calorii / masa - Pranz:		708.27
Vineri	Gustare II	Halva	65 g	342.55
		Total calorii / masa - Gustare II:		342.55
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Piept de curcan	150 g	144.12
		Crutoane integrale	60 g	145.80
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		441.42
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2292.05

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-088** din data: **05.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Crisan Gianina	37 ani	F	1.65 m	48 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Chia	55 g	269.56
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		455.76
Sambata	Gustare I	Biscuiti	80 g	340.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		340.8
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	232.40
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Carne de curcan	150 g	164.61
		Paine integrala	100 g	243.00
		Total calorii / masa - Pranz:		712.13
Sambata	Gustare II	Iaurt 2,8	150 g	81.60
		Nuci	35 g	215.29
		Afine	80 g	48.74
		Total calorii / masa - Gustare II:		345.63
Sambata	Cina	Paine integrala	100 g	243.00
		Zacusca	150 g	166.50
		Ardei Gras	200 g	48.00
		Total calorii / masa - Cina:		457.5
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2311.82

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-088** din data: **05.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Crisan Gianina	37 ani	F	1.65 m	48 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Banane fara coaja	250 g	238.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	109.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		456
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Ciocolata amara	35 g	199.15
		Total calorii / masa - Gustare I:		350.75
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Orez brun fiert	250 g	256.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		690.38
Duminica	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	80 g	342.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		342
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	120 g	196.80
		Paine integrala	100 g	243.00
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Cina:		458.1
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2297.23

MENIU SAPTAMANAL
Total 16127.69 calorii.