

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-090** din data: **29.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Batran Cristian	35 ani	M	1.64 m	74 kg	15404.08

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	120 g	291.60
		Unt	35 g	220.50
		Miere	40 g	128.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		640.1
Luni	Pranz	Orez brun fiert	300 g	307.20
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Paine integrala	90 g	218.70
		Muraturi asortate	250 g	50.00
		Ulei de masline	11 g	99.00
		Total calorii / masa - Pranz:		877.4
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	163.50
		Porumb crud fiert	150 g	138.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		675.05
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2192.55

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-090** din data: **29.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Batran Cristian	35 ani	M	1.64 m	74 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	120 g	291.60
		Salata de vinete cu maioneza	150 g	304.50
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		636.1
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paste fainoase fierte	300 g	336.00
		Sos de ciuperci	250 g	235.30
		Parmezan	15 g	58.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		882.65
Marti	Cina	Muschi de vita slab	200 g	250.00
		Legume mexicane	350 g	159.95
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		685.5
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2204.25

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-090** din data: **29.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Batran Cristian	35 ani	M	1.64 m	74 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Cereale musli cu fructe Sanovita	100 g	399.50
		Miere	40 g	128.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		649.7
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	300 g	252.00
		Tocanita de pui cu legume	250 g	299.50
		Paine integrala	90 g	218.70
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Pranz:		872.2
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Telemea de oaie	100 g	252.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Crutoane integrale	60 g	145.80
		Compot de ananas	150 g	96.00
		Total calorii / masa - Cina:		680.7
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2202.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-090** din data: **29.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Batran Cristian	35 ani	M	1.64 m	74 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	120 g	291.60
		Unt	35 g	220.50
		Gem de capsuni	50 g	148.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		660.1
Joi	Pranz	Snitel piept de pui	200 g	456.00
		Sote de mazare cu morcovi	350 g	208.25
		Paine integrala	90 g	218.70
		Total calorii / masa - Pranz:		882.95
Joi	Cina	Pulpa de curcan	200 g	267.00
		Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Paine integrala	60 g	145.80
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		657.32
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2200.37

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-090** din data: **29.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Batran Cristian	35 ani	M	1.64 m	74 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	152.75
		Banane fara coaja	300 g	285.60
		Miere	40 g	128.00
		Cacao	20 g	86.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		652.75
Vineri	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	300 g	244.80
		Carne slaba de porc	200 g	268.00
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ceapa rosie	150 g	62.40
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		883.9
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	120 g	291.60
		Salam de casa	100 g	298.00
		Crema de branza light 5%	80 g	76.96
		Total calorii / masa - Cina:		666.56
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2203.21

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-090** din data: **29.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Batran Cristian	35 ani	M	1.64 m	74 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Tarate de ovaz	100 g	395.00
		Stafide	50 g	152.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		669.7
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Mamaliga	300 g	204.00
		Ficatei de pui	200 g	290.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		857.2
Sambata	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Paine integrala	90 g	218.70
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	48.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		669.7
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2196.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-090** din data: **29.12.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Batran Cristian	35 ani	M	1.64 m	74 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Salata de fructe	300 g	174.00
		Amestec de arahide cu stafide	100 g	427.50
		Iaurt 2%	150 g	69.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		670.5
Duminica	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	198.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Tortellini cu mozzarella	300 g	525.90
		Total calorii / masa - Pranz:		869.9
Duminica	Cina	Paine integrala	120 g	291.60
		Guacamole	250 g	216.10
		Rosii cherry	200 g	42.40
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		664.1
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2204.5

MENIU SAPTAMANAL
Total 15404.08 calorii.