

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-091** din data: **18.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Buzesan Maria	41 ani	F	1.60 m	101 kg	8413.09

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		239.8
Luni	Gustare I	Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		180.51
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		371.6
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Luni	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Cina:		230
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1204.25

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-091** din data: **18.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Buzesan Maria	41 ani	F	1.60 m	101 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Stafide	50 g	152.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		224.75
Marti	Gustare I	Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Mandarine	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		180.51
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Marti	Cina	Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		250.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1196.4

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-091** din data: **18.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Buzesan Maria	41 ani	F	1.60 m	101 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(slab)	150 g	43.35
		Paine crocanta de secara	40 g	128.68
		Total calorii / masa - Gustare I:		172.03
Miercuri	Pranz	Macaroane fierte	200 g	184.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		365.36
Miercuri	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	40 g	171.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		171
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		245.42
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1198.61

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-091** din data: **18.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Buzesan Maria	41 ani	F	1.60 m	101 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		238.2
Joi	Gustare I	Corn simplu	40 g	100.48
		Kiwi	120 g	76.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		177.28
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Muraturi asortate	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Pranz:		365.98
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Avocado	100 g	174.30
		Total calorii / masa - Cina:		253.8
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1217.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-091** din data: **18.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Buzesan Maria	41 ani	F	1.60 m	101 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.52
Vineri	Gustare I	Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		180.51
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	208.25
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Total calorii / masa - Pranz:		353.25
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Vineri	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Rosii	50 g	10.00
		Total calorii / masa - Cina:		242.24
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1199.86

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-091** din data: **18.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Buzesan Maria	41 ani	F	1.60 m	101 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.5
Sambata	Gustare I	Portocale	200 g	80.00
		Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.51
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Pranz:		366.78
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	80 g	73.60
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Cina:		233.67
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1199.8

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-091** din data: **18.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Buzesan Maria	41 ani	F	1.60 m	101 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.5
Duminica	Gustare I	Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Grapefruit	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.51
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Spanac	200 g	56.00
		Somn	100 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		363.7
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		241.52
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1196.57

MENIU SAPTAMANAL
Total 8413.09 calorii.