

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg	11183.24

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		323.65
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		235.6
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	128.68
		Total calorii / masa - Pranz:		486.68
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	249.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.75
Luni	Cina	Spanac	300 g	84.00
		Somon	150 g	214.50
		Total calorii / masa - Cina:		298.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1594.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		323.35
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Mandarine	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		224.4
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos carbonara	150 g	144.00
		Parmezan	15 g	58.25
		Total calorii / masa - Pranz:		482.25
Marti	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	249.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.75
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		322.64
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1602.39

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		323.65
Miercuri	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	50 g	160.85
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		224.85
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	256.00
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		482.5
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	249.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.75
Miercuri	Cina	Paine integrala	90 g	218.70
		Guacamole	120 g	103.73
		Total calorii / masa - Cina:		322.43
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1603.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		323.65
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		223.6
Joi	Pranz	Cartofi natur	300 g	252.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Sfecla rosie	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Pranz:		479.1
Joi	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	249.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.75
Joi	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		320.7
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1596.8

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		319.9
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	55 g	227.62
		Total calorii / masa - Gustare I:		227.62
Vineri	Pranz	Mozzarella	150 g	364.50
		Rosii	100 g	20.00
		Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Total calorii / masa - Pranz:		481.01
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	249.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.75
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Paine integrala	60 g	145.80
		Castraveti murati	250 g	30.50
		Total calorii / masa - Cina:		318.82
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1597.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	218.70
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		318.42
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Paine crocanta de secara(wassa)	50 g	160.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		229.85
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	66.25
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		480.37
Sambata	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	249.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.75
Sambata	Cina	Unt 40%	20 g	75.84
		Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		314.54
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1592.93

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-093** din data: **21.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ghinaciu Timea	30 ani	F	1.59 m	63 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		319.9
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	55 g	235.13
		Total calorii / masa - Gustare I:		235.13
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		472.58
Duminica	Gustare II	Seminte dovleac	45 g	249.75
		Total calorii / masa - Gustare II:		249.75
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Cascaval	50 g	173.50
		Total calorii / masa - Cina:		319.3
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1596.66

MENIU SAPTAMANAL
Total 11183.24 calorii.