

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-094** din data: **22.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cuci Adina	36 ani	F	1.67 m	89.5 kg	8753.54

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.1
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Kiwi	80 g	51.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		189.76
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Pranz:		379.8
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	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	100 g	92.00
		Masline negre	25 g	32.59
		Total calorii / masa - Cina:		258.59
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1255.78

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-094** din data: **22.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cuci Adina	36 ani	F	1.67 m	89.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	173.00
		Magiun de prune	35 g	81.55
		Total calorii / masa - Mic dejun:		254.55
Marti	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.91
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		384.6
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Cina:		247.75
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1253.34

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-094** din data: **22.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cuci Adina	36 ani	F	1.67 m	89.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.75
Miercuri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Mandarine	80 g	44.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		183.36
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Total calorii / masa - Pranz:		389.7
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Broccoli	350 g	126.00
		Crap romanesc	100 g	100.80
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		250.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1249.14

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-094** din data: **22.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cuci Adina	36 ani	F	1.67 m	89.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Stafide	50 g	152.50
		Seminte de in	10 g	56.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		252.57
Joi	Gustare I	Covrigei cu tarate	30 g	111.99
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		171.99
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		390
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	86.50
		Total calorii / masa - Cina:		248
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1247.09

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-094** din data: **22.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cuci Adina	36 ani	F	1.67 m	89.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Seminte de in	8 g	45.38
		Total calorii / masa - Mic dejun:		246.73
Vineri	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	186.65
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.65
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	173.00
		Total calorii / masa - Pranz:		388.26
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	173.00
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Total calorii / masa - Cina:		248.72
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1254.89

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-094** din data: **22.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cuci Adina	36 ani	F	1.67 m	89.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	173.00
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		259.44
Sambata	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.91
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Total calorii / masa - Pranz:		389.2
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		235.12
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1250.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-094** din data: **22.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cuci Adina	36 ani	F	1.67 m	89.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	173.00
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		248.72
Duminica	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.91
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Carne de curcan	100 g	109.74
		Total calorii / masa - Pranz:		373.94
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	173.00
		Total calorii / masa - Cina:		254
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1243.1

MENIU SAPTAMANAL
Total 8753.54 calorii.