

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-098** din data: **31.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Salate	0 ani	F	0.00 m	0 kg	1422.28

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Mic dejun:		242.07
Luni	Gustare I	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	10 g	13.04
		Total calorii / masa - Gustare I:		239.04
Luni	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Ananas (proaspat)	100 g	48.00
		Total calorii / masa - Pranz:		234.9
Luni	Gustare II	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Avocado	90 g	156.87
		Total calorii / masa - Gustare II:		236.37
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	53.70
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	5 g	27.30
		Total calorii / masa - Cina:		233.4
Luni	Gustare III	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Mozzarella light	100 g	157.00
		Total calorii / masa - Gustare III:		236.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1422.28

MENIU SAPTAMANAL
Total 1422.28 calorii.