

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-100** din data: **01.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	38 ani	F	1.56 m	75.5 kg	4330.06

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salam de casa	30 g	89.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		235.2
Luni	Pranz	Mozzarella	100 g	243.00
		Rosii	200 g	40.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		355.9
Luni	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Smantana	20 g	40.80
		Total calorii / masa - Cina:		225.8
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				816.9

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-100** din data: **01.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	38 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Pasta de ton cu avocado	50 g	62.49
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		238.29
Marti	Pranz	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	20 g	126.00
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		352.2
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				590.49

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-100** din data: **01.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	38 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Pasta de masline	40 g	38.77
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.92
Miercuri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	178.50
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		358.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				586.72

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-100** din data: **01.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	38 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Corn simplu	80 g	200.96
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.31
Joi	Pranz	Spanac	300 g	84.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		338.9
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				583.21

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-100** din data: **01.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	38 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	5 g	27.30
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.5
Vineri	Pranz	Tortellini cu mozzarella	200 g	350.60
		Total calorii / masa - Pranz:		350.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				584.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-100** din data: **01.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	38 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Somon	50 g	71.50
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		237.3
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	145.00
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Total calorii / masa - Pranz:		349.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				587.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-100** din data: **01.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marculescu Monica	38 ani	F	1.56 m	75.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Fructe de padure congelate	150 g	54.60
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.5
Duminica	Pranz	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Somon	100 g	143.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		345.04
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				581.54

MENIU SAPTAMANAL
Total 4330.06 calorii.