

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-102** din data: **10.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ilyes Ioana	26 ani	F	1.71 m	90.8 kg	9097.13

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.15
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Sfecla rosie	200 g	88.00
		Total calorii / masa - Pranz:		394.6
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Legume mexicane	300 g	137.10
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		272.1
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1301.62

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-102** din data: **10.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ilyes Ioana	26 ani	F	1.71 m	90.8 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.2
Marti	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	32 g	125.12
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		189.12
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		404.02
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	81.60
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		254.71
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1304.58

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-102** din data: **10.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ilyes Ioana	26 ani	F	1.71 m	90.8 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Fulgi de ov?z	50 g	172.50
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.75
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	150 g	142.80
		Kiwi	60 g	38.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.2
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Pranz:		409.66
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	157.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		249.9
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1296.04

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-102** din data: **10.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ilyes Ioana	26 ani	F	1.71 m	90.8 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		267.65
Joi	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	45 g	175.95
		Total calorii / masa - Gustare I:		175.95
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	48.00
		Total calorii / masa - Pranz:		406
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	130 g	98.44
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		264.24
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1298.37

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-102** din data: **10.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ilyes Ioana	26 ani	F	1.71 m	90.8 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Seminte decorticate canepa	5 g	27.45
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.85
Vineri	Gustare I	Baton cereale Corny	50 g	185.65
		Total calorii / masa - Gustare I:		185.65
Vineri	Pranz	Corn simplu	80 g	200.96
		Unt	15 g	94.50
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		402.86
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multocereale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare II:		186.24
Vineri	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Smantana	20 g	40.80
		Total calorii / masa - Cina:		256.06
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1297.66

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-102** din data: **10.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ilyes Ioana	26 ani	F	1.71 m	90.8 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.15
Sambata	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	20 g	78.20
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.4
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Piept de curcan	100 g	96.08
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	116.55
		Total calorii / masa - Pranz:		400.71
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	113.58
		Total calorii / masa - Cina:		259.38
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1294.17

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-102** din data: **10.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ilyes Ioana	26 ani	F	1.71 m	90.8 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		262.14
Duminica	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	186.65
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.65
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Sote de legume	150 g	116.10
		Total calorii / masa - Pranz:		403.5
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	133.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		279
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1304.69

MENIU SAPTAMANAL
Total 9097.13 calorii.