

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-105** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Oros Cristina	19 ani	F	1.59 m	82.5 kg	8452.11

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Miere	30 g	96.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.8
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Corn simplu	40 g	100.48
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.73
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Pranz:		371.6
Luni	Gustare II	Corn simplu	40 g	100.48
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		163.48
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		253.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1196.11

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-105** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Oros Cristina	19 ani	F	1.59 m	82.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Chia	30 g	147.03
		Miere	10 g	32.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		251.48
Marti	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	129.90
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		185.9
Marti	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Mamaliga	100 g	68.00
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Total calorii / masa - Pranz:		355.06
Marti	Gustare II	Unt	10 g	63.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Dulceata de visine	15 g	41.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		177.3
Marti	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		245.52
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1215.26

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-105** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Oros Cristina	19 ani	F	1.59 m	82.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Magiun de prune	20 g	46.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		255.4
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	180 g	171.36
		Total calorii / masa - Gustare I:		171.36
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci de legume	200 g	81.44
		Total calorii / masa - Pranz:		368.84
Miercuri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Chia	20 g	98.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		163.27
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		257.9
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1216.77

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-105** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Oros Cristina	19 ani	F	1.59 m	82.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Fulgi de ov?z	40 g	138.00
		Stafide	10 g	30.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.95
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Macaroane fierte	100 g	112.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Total calorii / masa - Pranz:		380.4
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare II:		165.54
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Cina:		250.07
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1202.5

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-105** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Oros Cristina	19 ani	F	1.59 m	82.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.8
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.95
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Pranz:		376.3
Vineri	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		160.45
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		252.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1213.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-105** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Oros Cristina	19 ani	F	1.59 m	82.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Chia	10 g	49.01
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.81
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.7
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	232.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		378.2
Sambata	Gustare II	Ulei de masline	10 g	90.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	50 g	10.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		172.9
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Total calorii / masa - Cina:		239.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1205.41

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-105** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Oros Cristina	19 ani	F	1.59 m	82.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Fulgi de porumb Sanovita	40 g	148.16
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.76
Duminica	Gustare I	Banane fara coaja	120 g	114.24
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.24
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		386.16
Duminica	Gustare II	Paine integrala	30 g	72.90
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		159.9
Duminica	Cina	Paine integrala	30 g	72.90
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		237.9
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1202.96

MENIU SAPTAMANAL
Total 8452.11 calorii.