

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg	9116.71

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Ceai fara zahar	250 g	0.00
		Miere	10 g	32.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Dulceata de visine	30 g	82.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		260.6
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.56
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	164.12
		Musaca de cartofi	300 g	261.30
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		498.32
Luni	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Luni	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	130 g	98.44
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		288.24
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1308.74

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Ceai fara zahar	250 g	0.00
		Miere	10 g	32.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Unt	15 g	94.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.3
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	35 g	132.65
		Total calorii / masa - Gustare I:		132.65
Marti	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Spanac	130 g	36.40
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		504.22
Marti	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Marti	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 - MARTI:				1311.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Chia	40 g	196.04
		Total calorii / masa - Mic dejun:		268.49
Miercuri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.82
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Sos de ciuperci	50 g	47.06
		Total calorii / masa - Pranz:		488.18
Miercuri	Gustare II	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Total calorii / masa - Gustare II:		138.82
Miercuri	Cina	Sote de legume	250 g	193.50
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		266.4
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1300.71

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Corn simplu	80 g	200.96
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.21
Joi	Gustare I	Banane fara coaja	130 g	123.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		123.76
Joi	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	203.80
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		513.5
Joi	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Joi	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	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		278.14
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1304.63

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Banane fara coaja	130 g	123.76
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		270.91
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		124.16
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	122.40
		Total calorii / masa - Pranz:		505.66
Vineri	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Vineri	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Cina:		277.2
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1300.95

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Fructe de padure congelate	100 g	36.40
		Miere	20 g	64.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		275.75
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.15
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Mamaliga	200 g	136.00
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		498.1
Sambata	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	164.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		260.9
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1295.92

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-107** din data: **14.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Hedesan Anca	30 ani	F	1.66 m	120 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		265.8
Duminica	Gustare I	Mere	130 g	72.80
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.05
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Cus-Cus fiert	150 g	164.70
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	89.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		490.05
Duminica	Gustare II	Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Gustare II:		123.02
Duminica	Cina	Crap romanesc	100 g	100.80
		Legume mexicane	300 g	137.10
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		277.65
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1294.57

MENIU SAPTAMANAL
Total 9116.71 calorii.