

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-108** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marinescu Dan Emil	49 ani	F	1.80 m	105 kg	11935.50

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Fulgi de ov?z	40 g	138.00
		Nuca de cocos(proaspata)	10 g	38.50
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		339.9
Luni	Gustare I	Biscuiti simpli	50 g	180.00
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		240
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Carne slaba de porc	150 g	201.00
		Pireu de cartofi	200 g	153.72
		Total calorii / masa - Pranz:		534.92
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		248.53
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		345.68
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1709.03

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-108** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marinescu Dan Emil	49 ani	F	1.80 m	105 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Branza slaba de vaca	150 g	121.50
		Miere	20 g	64.00
		Nuca de cocos(proaspata)	20 g	77.00
		Stafide	20 g	61.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		323.5
Marti	Gustare I	Corn simplu	100 g	251.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		251.2
Marti	Pranz	Supa de pui cu taitei	400 g	142.00
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos bolognese	150 g	163.80
		Total calorii / masa - Pranz:		529.8
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		244.53
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		351.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1700.83

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-108** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marinescu Dan Emil	49 ani	F	1.80 m	105 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Miere	20 g	64.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		336
Miercuri	Gustare I	Biscuiti simpli	70 g	252.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		252
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Total calorii / masa - Pranz:		516.5
Miercuri	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	60 g	256.50
		Total calorii / masa - Gustare II:		256.5
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Somon	150 g	214.50
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		352.75
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1713.75

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-108** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marinescu Dan Emil	49 ani	F	1.80 m	105 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	218.70
		Salam de casa	40 g	119.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		337.9
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	250 g	136.00
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		231.2
Joi	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Total calorii / masa - Pranz:		506.4
Joi	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	60 g	256.50
		Total calorii / masa - Gustare II:		256.5
Joi	Cina	Macrou in sos tomat	150 g	217.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		363.3
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1695.3

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-108** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marinescu Dan Emil	49 ani	F	1.80 m	105 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	218.70
		Miere	40 g	128.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		346.7
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	250 g	238.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		238
Vineri	Pranz	Ciorba radauteana	400 g	171.60
		Musaca de cartofi	400 g	348.40
		Total calorii / masa - Pranz:		520
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	246.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		246.04
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Cina:		348.7
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1699.44

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-108** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marinescu Dan Emil	49 ani	F	1.80 m	105 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	250 g	136.00
		Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Total calorii / masa - Mic dejun:		354.7
Sambata	Gustare I	Biscuiti simpli	50 g	180.00
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		236
Sambata	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	168.12
		Fasole boabe uscata	200 g	241.00
		Varza calita	130 g	114.35
		Total calorii / masa - Pranz:		523.47
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		256.53
Sambata	Cina	Telemea de oaie	100 g	252.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Castraveti	150 g	18.00
		Total calorii / masa - Cina:		342.9
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1713.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-108** din data: **16.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Marinescu Dan Emil	49 ani	F	1.80 m	105 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Nuca de cocos(proaspata)	15 g	57.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		337.95
Duminica	Gustare I	Corn simplu	100 g	251.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		251.2
Duminica	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	198.20
		Mamaliga	200 g	136.00
		Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Total calorii / masa - Pranz:		513.9
Duminica	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	60 g	256.50
		Total calorii / masa - Gustare II:		256.5
Duminica	Cina	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	198.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		344
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1703.55

MENIU SAPTAMANAL
Total 11935.5 calorii.