

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-110** din data: **28.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jurchean Diana	36 ani	F	1.62 m	0 kg	14715.06

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Paine integrala	90 g	218.70
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		424.42
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		302.13
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		666.1
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Total calorii / masa - Gustare II:		307.55
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	120 g	110.40
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		399.3
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				2099.5

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-110** din data: **28.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jurchean Diana	36 ani	F	1.62 m	0 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Paine integrala	90 g	218.70
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		413.94
Marti	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	129.90
		Mere	150 g	84.00
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		309.1
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Parmezan	20 g	77.67
		Total calorii / masa - Pranz:		658.11
Marti	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	70 g	299.25
		Total calorii / masa - Gustare II:		299.25
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	243.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Cina:		428.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				2109.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-110** din data: **28.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jurchean Diana	36 ani	F	1.62 m	0 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Paine integrala	90 g	218.70
		Dulceata de visine	35 g	96.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		424.1
Miercuri	Gustare I	Corn simplu	80 g	200.96
		Iaurt 2,8	150 g	81.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		282.56
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Mamaliga	200 g	136.00
		Ficatei de pui	150 g	217.50
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		660.9
Miercuri	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	70 g	299.25
		Total calorii / masa - Gustare II:		299.25
Miercuri	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		430.9
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				2097.71

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-110** din data: **28.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jurchean Diana	36 ani	F	1.62 m	0 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Paine integrala	90 g	218.70
		Pastrama de curcan	60 g	70.80
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		422.3
Joi	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	60 g	259.80
		Kiwi	70 g	44.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		304.6
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Tocanita de pui cu legume	200 g	239.60
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		652.1
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Banane fara coaja	130 g	123.76
		Total calorii / masa - Gustare II:		308.29
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Branza proaspata de vaca	150 g	246.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		411.8
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				2099.09

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-110** din data: **28.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jurchean Diana	36 ani	F	1.62 m	0 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Paine integrala	90 g	218.70
		Pasta de ton cu avocado	80 g	99.98
		Total calorii / masa - Mic dejun:		427.48
Vineri	Gustare I	Corn simplu	80 g	200.96
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		296.16
Vineri	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Tocanita de porc/vita	150 g	248.40
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Total calorii / masa - Pranz:		654.06
Vineri	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	70 g	299.25
		Total calorii / masa - Gustare II:		299.25
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Total calorii / masa - Cina:		423.8
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				2100.75

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-110** din data: **28.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jurchean Diana	36 ani	F	1.62 m	0 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	152.75
		Smochine uscate	50 g	108.50
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		411.05
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	75 g	310.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		310.4
Sambata	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	203.80
		Sote de legume	250 g	193.50
		Pulpa de curcan	150 g	200.25
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		642.55
Sambata	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	70 g	299.25
		Total calorii / masa - Gustare II:		299.25
Sambata	Cina	Macrou in sos tomat	150 g	217.50
		Paine integrala	90 g	218.70
		Total calorii / masa - Cina:		436.2
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				2099.45

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-110** din data: **28.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Jurchean Diana	36 ani	F	1.62 m	0 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Paine integrala	90 g	218.70
		Zacusca	100 g	111.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		438.5
Duminica	Gustare I	Biscuiti simpli	50 g	180.00
		Banane fara coaja	130 g	123.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		303.76
Duminica	Pranz	Supa de galuste de gris	400 g	220.00
		Fasole boabe uscata	250 g	301.25
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		641.25
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	307.55
		Total calorii / masa - Gustare II:		307.55
Duminica	Cina	Spanac	250 g	70.00
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		418.3
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				2109.36

MENIU SAPTAMANAL
Total 14715.06 calorii.