

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg	7731.36

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Ridichi	50 g	8.00
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.87
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		113.7
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Cascaval	10 g	34.70
		Total calorii / masa - Pranz:		352.82
Luni	Gustare II	Caju	20 g	115.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		115.6
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Cina:		252.07
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1107.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salam de casa	30 g	89.40
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		278.55
Marti	Gustare I	Banane fara coaja	110 g	104.72
		Total calorii / masa - Gustare I:		104.72
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Marti	Gustare II	Iaurt(slab)	400 g	115.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		115.6
Marti	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	50 g	10.00
		Total calorii / masa - Cina:		251.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1108.67

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		275.59
Miercuri	Gustare I	Corn simplu	40 g	100.48
		Total calorii / masa - Gustare I:		100.48
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Pranz:		368
Miercuri	Gustare II	Corn simplu	40 g	100.48
		Total calorii / masa - Gustare II:		100.48
Miercuri	Cina	Paine integrala	30 g	72.90
		OU fiert	100 g	164.00
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Cina:		258.1
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1102.65

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		263.15
Joi	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Portocale	160 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		107.35
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		369
Joi	Gustare II	Caju	20 g	115.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		115.6
Joi	Cina	Macrou in sos tomat	120 g	174.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		246.9
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1102

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Chia	40 g	196.04
		Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Banane fara coaja	30 g	28.56
		Total calorii / masa - Mic dejun:		272.15
Vineri	Gustare I	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	64.34
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Gustare I:		107.69
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Total calorii / masa - Pranz:		350.6
Vineri	Gustare II	Caju	20 g	115.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		115.6
Vineri	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		261.4
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1107.44

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.87
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	25 g	106.88
		Total calorii / masa - Gustare I:		106.88
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	89.25
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		347.15
Sambata	Gustare II	Caju	20 g	115.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		115.6
Sambata	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 - SAMBATA:				1092.4

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-112** din data: **05.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ela Borlovan	32 ani	F	1.52 m	60 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Visine	100 g	61.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	136.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.75
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		113.7
Duminica	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		353.42
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Gustare II:		103.47
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		263.8
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1111.14

MENIU SAPTAMANAL
Total 7731.36 calorii.