

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-113** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cadariu Mariana	58 ani	F	1.56 m	75 kg	9134.32

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	81.60
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		261.38
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Gustare I:		206.93
Luni	Pranz	Paine integrala	90 g	218.70
		Muschi de vita slab	50 g	62.50
		Unt	15 g	94.50
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Pranz:		387.7
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	OU fiert	50 g	82.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Cina:		259.6
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1300.14

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-113** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cadariu Mariana	58 ani	F	1.56 m	75 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		257.52
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	69.00
		Banane fara coaja	130 g	123.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.76
Marti	Pranz	Paine integrala	90 g	218.70
		Mozzarella light	100 g	157.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Pranz:		395.7
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	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 - MARTI:				1308.65

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-113** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cadariu Mariana	58 ani	F	1.56 m	75 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Avocado	50 g	87.15
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		262.95
Miercuri	Gustare I	Fibrobar Forte/60 g	100 g	208.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		208
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Total calorii / masa - Pranz:		384.5
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Gustare II:		206.93
Miercuri	Cina	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	61.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		241.3
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1303.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-113** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cadariu Mariana	58 ani	F	1.56 m	75 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Iaurt 2%	150 g	69.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		277.8
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		197.7
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Total calorii / masa - Pranz:		388
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Salata verde	100 g	16.00
		Total calorii / masa - Cina:		265.25
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1313.28

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-113** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cadariu Mariana	58 ani	F	1.56 m	75 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Capsuni	100 g	36.00
		Miere	20 g	64.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.8
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.16
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Castraveti murati	150 g	18.30
		Total calorii / masa - Pranz:		382.9
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		265.8
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1294.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-113** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cadariu Mariana	58 ani	F	1.56 m	75 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Cereale musli cu fructe Sanovita	15 g	59.93
		Total calorii / masa - Mic dejun:		277.33
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Gustare I:		206.93
Sambata	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Somon	100 g	143.00
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		392.75
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		251.52
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1313.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-113** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Cadariu Mariana	58 ani	F	1.56 m	75 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Iaurt 2,8	250 g	136.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		281.8
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Visine	150 g	91.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		205.2
Duminica	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	89.25
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		376.77
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		253.02
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1301.32

MENIU SAPTAMANAL
Total 9134.32 calorii.