

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-114** din data: **08.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Toth Hajnalka	47 ani	F	1.56 m	101 kg	963.85

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Pranz	Paine integrala	100 g	243.00
		Unt	15 g	94.50
		Salam de casa	40 g	119.20
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		480.7
Luni	Cina	Paine integrala	100 g	243.00
		Unt	15 g	94.50
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Cina:		483.15
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				963.85

MENIU SAPTAMANAL
Total 963.85 calorii.