

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-116** din data: **18.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Adriana Rusu	38 ani	F	1.67 m	59 kg	8468.18

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt 40%	10 g	37.92
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.72
Luni	Gustare I	Curmale	40 g	110.40
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		175.65
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Cartofi natur	150 g	126.00
		Morcovi fierti	100 g	37.00
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		367.12
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Avocado	50 g	87.15
		Total calorii / masa - Cina:		234.4
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1209.42

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-116** din data: **18.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Adriana Rusu	38 ani	F	1.67 m	59 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
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.52
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Salata verde	100 g	16.00
		Sos de iaurt cu rodii	50 g	36.70
		Total calorii / masa - Pranz:		369.42
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		223.1
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1204.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-116** din data: **18.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Adriana Rusu	38 ani	F	1.67 m	59 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt 40%	10 g	37.92
		Magiun de prune	25 g	58.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.97
Miercuri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	171.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		171
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	151.55
		Linte fiarta	150 g	180.75
		Ciuperci la gratar	50 g	14.00
		Varza cruda rosie	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		370.3
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		241.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1209.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-116** din data: **18.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Adriana Rusu	38 ani	F	1.67 m	59 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Chia	30 g	147.03
		Capsuni	100 g	36.00
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.03
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.76
Joi	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	164.12
		Falafel-burger de naut	80 g	121.92
		Sote de legume	100 g	77.40
		Total calorii / masa - Pranz:		363.44
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare II:		186.24
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Somon afumat	50 g	109.00
		Crutoane integrale	20 g	48.60
		Total calorii / masa - Cina:		237.1
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1226.57

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-116** din data: **18.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Adriana Rusu	38 ani	F	1.67 m	59 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Hummus	50 g	90.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.3
Vineri	Gustare I	Stafide	40 g	122.00
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		187.25
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Bulgur	150 g	135.30
		Sos de ciuperci	80 g	75.30
		Total calorii / masa - Pranz:		373.8
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	164.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		236.9
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1218.78

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-116** din data: **18.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Adriana Rusu	38 ani	F	1.67 m	59 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Somon afumat	50 g	109.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		254.8
Sambata	Gustare I	Capsuni	500 g	180.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		180
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	280.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Total calorii / masa - Pranz:		357
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	50 g	10.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		227.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1204.13

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-116** din data: **18.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Adriana Rusu	38 ani	F	1.67 m	59 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de ov?z	35 g	120.75
		Afine	100 g	60.92
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		245.67
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	170.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		170
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Duminica	Gustare II	Iaurt 1,5 %	400 g	174.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		174
Duminica	Cina	Avocado	100 g	174.30
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		247.2
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1194.87

MENIU SAPTAMANAL
Total 8468.18 calorii.