

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-117** din data: **21.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	7505.40

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	OU fiert	100 g	164.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		309.8
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Gustare I:		206.93
Luni	Pranz	Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	350 g	85.40
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Salata verde	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		469.4
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Luni	Cina	Somon afumat	100 g	218.00
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Total calorii / masa - Cina:		297.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1498.92

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-117** din data: **21.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 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
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		313.77
Marti	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.76
Marti	Pranz	Tocanita de porc/vita	200 g	331.20
		Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Total calorii / masa - Pranz:		473.72
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Marti	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	163.50
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		308.18
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1503.72

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-117** din data: **21.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Somon afumat	50 g	109.00
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		327.05
Miercuri	Gustare I	Capsuni	600 g	216.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		216
Miercuri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Smantana	30 g	61.20
		Total calorii / masa - Pranz:		460.84
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Miercuri	Cina	Branza Tofu	200 g	204.00
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Total calorii / masa - Cina:		288.14
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1507.32

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-117** din data: **21.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	239.70
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		311.95
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.76
Joi	Pranz	Ou gaina	150 g	246.00
		Spanac	350 g	98.00
		Cascaval	30 g	104.10
		Total calorii / masa - Pranz:		448.1
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Joi	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	200 g	214.80
		Broccoli	300 g	108.00
		Total calorii / masa - Cina:		322.8
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1490.9

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-117** din data: **21.05.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		314.05
Vineri	Gustare I	Cirese	300 g	204.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		204
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	200 g	290.00
		Sote de legume	200 g	154.80
		Total calorii / masa - Pranz:		444.8
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Vineri	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Total calorii / masa - Cina:		326.4
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1504.54

MENIU SAPTAMANAL
Total 7505.4 calorii.