

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg	11901.17

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cacao	20 g	86.40
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		506.78
Luni	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	257.90
		Unt 40%	20 g	75.84
		Somon afumat	100 g	218.00
		Calorii lapte batut 2% Napolact	330 g	158.40
		Total calorii / masa - Pranz:		710.14
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	243.00
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	128.95
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		481.95
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1698.87

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Banane fara coaja	120 g	114.24
		Cacao	15 g	64.80
		Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Mic dejun:		506.72
Marti	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	257.90
		Unt 40%	20 g	75.84
		Rosii	100 g	20.00
		Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Calorii lapte batut 2% Napolact	330 g	158.40
		Total calorii / masa - Pranz:		704.9
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	210 g	283.50
		Legume mexicane	450 g	205.65
		Total calorii / masa - Cina:		489.15
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1700.77

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	158.40
		Corn simplu	80 g	200.96
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		498.36
Miercuri	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	257.90
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	133.20
		Banane fara coaja	120 g	114.24
		Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Pranz:		698.1
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Rosii	150 g	30.00
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	128.95
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	158.40
		Total calorii / masa - Cina:		499.35
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1695.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Biscuiti cu multicareale Rostar	100 g	413.86
		Total calorii / masa - Mic dejun:		510.46
Joi	Pranz	Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	257.90
		Unt 40%	20 g	75.84
		Cascaval	50 g	173.50
		Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Pranz:		700
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Masline negre	100 g	130.36
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		490.86
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1701.32

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	257.90
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	113.58
		Rosii	50 g	10.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		502.23
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ragu de vita	160 g	159.46
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	128.95
		Total calorii / masa - Pranz:		692.61
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	200 g	214.80
		Lipie libaneza	50 g	131.35
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	66.25
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		502.4
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1697.24

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	159.80
		Migdale	35 g	212.73
		Total calorii / masa - Mic dejun:		493.28
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	400 g	142.00
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Pulpa de pui la gratar	200 g	270.00
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		709.75
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	328.00
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	128.95
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		496.06
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1699.09

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-119** din data: **01.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Ungureanu Ronald	26 ani	F	1.74 m	117 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Paine integrala de secara (Vita Star)	100 g	257.90
		Unt 40%	25 g	94.80
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		493.45
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	300 g	122.16
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	128.95
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		710.92
Duminica	Cina	Ficatei de pui	200 g	290.00
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Paine integrala de secara (Vita Star)	50 g	128.95
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		503.7
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1708.07

MENIU SAPTAMANAL
Total 11901.17 calorii.