

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-121** din data: **11.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bianca Dulus	19 ani	F	1.61 m	63 kg	8414.54

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	159.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.25
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.76
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	136.00
		Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Ardei copti	200 g	48.00
		Total calorii / masa - Pranz:		363.7
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	45.00
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		229.75
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1202.99

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-121** din data: **11.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bianca Dulus	19 ani	F	1.61 m	63 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	50 g	10.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.52
Marti	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	129.90
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		195.15
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Broccoli	100 g	36.00
		Total calorii / masa - Pranz:		367.4
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	OU fiert	50 g	82.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		227.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1206.4

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-121** din data: **11.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bianca Dulus	19 ani	F	1.61 m	63 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt 40%	20 g	75.84
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.64
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	200 g	190.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		190.4
Miercuri	Pranz	Mozzarella	100 g	243.00
		Rosii	50 g	10.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Pranz:		351.97
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Total calorii / masa - Cina:		249.25
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1207.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-121** din data: **11.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bianca Dulus	19 ani	F	1.61 m	63 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	72.45
		Chia	35 g	171.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.99
Joi	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.76
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		229.94
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1207.03

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-121** din data: **11.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bianca Dulus	19 ani	F	1.61 m	63 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	130.50
		Compot de ananas	150 g	96.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		226.5
Vineri	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	192.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.76
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Sfecla rosie	120 g	52.80
		Total calorii / masa - Pranz:		359.4
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	53.70
		Ananas (proaspat)	100 g	48.00
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		233.56
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1196.75

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-121** din data: **11.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bianca Dulus	19 ani	F	1.61 m	63 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Rosii	50 g	10.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		245.8
Sambata	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Banane fara coaja	120 g	114.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		179.49
Sambata	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	116.55
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	120 g	31.80
		Total calorii / masa - Pranz:		367.95
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Sambata	Cina	Sote de legume	200 g	154.80
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		227.7
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1203.28

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-121** din data: **11.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bianca Dulus	19 ani	F	1.61 m	63 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Chia	15 g	73.52
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.97
Duminica	Gustare I	Paine integrala	50 g	121.50
		Unt 40%	10 g	37.92
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		183.42
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	400 g	142.00
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Broccoli	250 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		339.4
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Paine integrala	30 g	72.90
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		249.17
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1190.49

MENIU SAPTAMANAL
Total 8414.54 calorii.