

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-127** din data: **17.08.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Varga Marinela	35 ani	F	1.61 m	80.6 kg	8417.76

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Piersici	100 g	42.00
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Fulgi de ov?z	20 g	69.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		252.9
Luni	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	184.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.8
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Pranz:		346.4
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	OU fiert	100 g	164.00
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Total calorii / masa - Cina:		243.5
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1201

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-127** din data: **17.08.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Varga Marinela	35 ani	F	1.61 m	80.6 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	159.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		246.8
Marti	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	184.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.8
Marti	Pranz	Piept de curcan	100 g	96.08
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		356.13
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Rucola	250 g	63.00
		Seminte decorticate canepa	5 g	27.45
		Total calorii / masa - Cina:		254.45
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1215.58

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-127** din data: **17.08.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Varga Marinela	35 ani	F	1.61 m	80.6 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Chia	35 g	171.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.79
Miercuri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	184.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.8
Miercuri	Pranz	Mozzarella	100 g	243.00
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		353
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		253.89
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1201.88

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-127** din data: **17.08.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Varga Marinela	35 ani	F	1.61 m	80.6 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.24
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Banane fara coaja	130 g	123.76
		Total calorii / masa - Gustare I:		189.01
Joi	Pranz	Omleta simpla	100 g	182.00
		Spanac	350 g	98.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		352.9
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Andive	300 g	61.80
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		254.85
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1202.4

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-127** din data: **17.08.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Varga Marinela	35 ani	F	1.61 m	80.6 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt 40%	20 g	75.84
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.64
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Fulgi de ov?z	35 g	120.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		186
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		345.62
Vineri	Gustare II	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	184.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.8
Vineri	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Smantana	20 g	40.80
		Total calorii / masa - Cina:		240.62
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1198.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-127** din data: **17.08.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Varga Marinela	35 ani	F	1.61 m	80.6 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Chia	5 g	24.51
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.46
Sambata	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	184.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.8
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	145.00
		Ghiveci de legume	300 g	122.16
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		340.06
Sambata	Gustare II	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	184.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.8
Sambata	Cina	Dorada	150 g	126.15
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Unt 40%	10 g	37.92
		Total calorii / masa - Cina:		248.21
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1198.33

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-127** din data: **17.08.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Varga Marinela	35 ani	F	1.61 m	80.6 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	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
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Caise	100 g	64.00
		Prune	80 g	69.12
		Total calorii / masa - Gustare I:		198.37
Duminica	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	53.00
		Total calorii / masa - Pranz:		349.7
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	OU fiert	100 g	164.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		236.9
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1199.89

MENIU SAPTAMANAL
Total 8417.76 calorii.