

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-020** din data: **20.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	9117.97

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	72.90
		Omleta cu ardei si ceapa(1 ou+3 g ulei)	100 g	124.12
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		263.22
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Luni	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	150 g	115.50
		Total calorii / masa - Pranz:		508.5
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		130.49
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Somon afumat	50 g	109.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Cina:		274.9
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1307.6

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-020** din data: **20.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Salata vinete cu ceapa	60 g	43.51
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Marti	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Marti	Cina	Piept de curcan	100 g	96.08
		Broccoli	300 g	108.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1293.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-020** din data: **20.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	72.90
		Urda	60 g	76.80
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Portocale (suc)	150 g	78.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		259.5
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Mazare verde boabe	150 g	138.00
		Omleta simpla	50 g	91.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		506.4
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicerale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		130.49
Miercuri	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Total calorii / masa - Cina:		280.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1307.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-020** din data: **20.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Guacamole	40 g	34.58
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		251.03
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Joi	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui	100 g	116.40
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		523.12
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Grapefruit	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		134.49
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		256
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1295.13

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-020** din data: **20.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		261.45
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Varza calita	150 g	131.94
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		522.2
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		130.49
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	60 g	78.22
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		261.72
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1306.35

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-020** din data: **20.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Mic dejun:		265.42
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi dulci	100 g	86.80
		Pastrav	100 g	139.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Total calorii / masa - Pranz:		518
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		130.49
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Masline negre	15 g	19.55
		Total calorii / masa - Cina:		253.65
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1298.05

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-020** din data: **20.05.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	30 g	72.90
		Somon afumat	40 g	87.20
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		269.65
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		130.49
Duminica	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Ceapa rosie	100 g	41.60
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	150 g	115.50
		Total calorii / masa - Pranz:		520.85
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		134.49
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Muschi de vita slab	100 g	125.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		254
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1309.48

MENIU SAPTAMANAL
Total 9117.97 calorii.