

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-023** din data: **24.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bite Liliana	40 ani	F	1.65 m	92.5 kg	10144.12

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		293.05
Luni	Gustare I	Cirese	100 g	68.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare I:		142.49
Luni	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		588
Luni	Gustare II	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare II:		158.49
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	25 g	32.59
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		261.09
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1443.12

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-023** din data: **24.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bite Liliana	40 ani	F	1.65 m	92.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	133.20
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		291
Marti	Gustare I	Visine	100 g	61.00
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		136.8
Marti	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		575.2
Marti	Gustare II	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		159.8
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		292.9
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1455.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-023** din data: **24.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bite Liliana	40 ani	F	1.65 m	92.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	70 g	223.23
		Total calorii / masa - Mic dejun:		286.63
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Cirese	100 g	68.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		142.49
Miercuri	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		562.27
Miercuri	Gustare II	Portocale	200 g	80.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare II:		154.49
Miercuri	Cina	Pastrav	150 g	208.50
		Broccoli	100 g	36.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Cina:		307.5
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1453.38

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-023** din data: **24.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bite Liliana	40 ani	F	1.65 m	92.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	50 g	36.26
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		290.41
Joi	Gustare I	Visine	100 g	61.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare I:		135.49
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	200 g	154.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		571.26
Joi	Gustare II	Cirese	100 g	68.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare II:		142.49
Joi	Cina	Piept de curcan	100 g	96.08
		Ghiveci din legume(250 g)	200 g	203.60
		Total calorii / masa - Cina:		299.68
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1439.33

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-023** din data: **24.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bite Liliana	40 ani	F	1.65 m	92.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Somon afumat	50 g	109.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		298.15
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare I:		158.49
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(300 g)	100 g	269.04
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos pesto de busuioc	150 g	127.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		598.54
Vineri	Gustare II	Mandarine	130 g	72.80
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare II:		147.29
Vineri	Cina	Muschi de vita slab	150 g	187.50
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	100 g	24.04
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		256.54
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1459.01

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-023** din data: **24.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bite Liliana	40 ani	F	1.65 m	92.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		OU fiert	50 g	82.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		291.15
Sambata	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		159.8
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Ciuperci la gratar	300 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		558.32
Sambata	Gustare II	Mere	150 g	84.00
		Baton cereale Nestle	20 g	75.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		159.8
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Piept de pui	50 g	58.20
		Masline negre	20 g	26.07
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		267.87
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1436.94

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-023** din data: **24.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Bite Liliana	40 ani	F	1.65 m	92.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	60 g	51.86
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		281.01
Duminica	Gustare I	Cirese	100 g	68.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare I:		142.49
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Conopida	300 g	84.00
		Somon	100 g	197.00
		Salata verde	200 g	32.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		583.2
Duminica	Gustare II	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Total calorii / masa - Gustare II:		158.49
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	150 g	95.70
		Pulpa de curcan	50 g	66.75
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		291.45
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1456.64

MENIU SAPTAMANAL
Total 10144.12 calorii.