

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-024** din data: **25.06.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Pincotan Violeta	39 ani	F	1.69 m	65.5 kg	12641.35

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Miere	10 g	32.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Omleta cu ardei si ceapa(1 ou+3 g ulei)	100 g	124.12
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Luni	Pranz	Supa de mazare fara galuste(400 g)	100 g	281.00
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de rosii	250 g	192.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Somon afumat	100 g	218.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1828

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-024** din data: **25.06.2014**

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	Miere	10 g	32.00
		Iaurt	150 g	69.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	60 g	43.51
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	18 g	74.49
		Kiwi	150 g	96.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		
Marti	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Sos de ciuperci	250 g	235.30
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multicerale Rostar	18 g	74.49
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		
Marti	Cina	Piept de curcan	150 g	144.12
		Broccoli	350 g	126.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1796.59

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-024** din data: **25.06.2014**

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	Miere	10 g	32.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Urda	50 g	64.00
		Portocale (suc)	150 g	78.00
		Rosii	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		359.8
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.49
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Mazare verde boabe	250 g	230.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		689.4
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		186.49
Miercuri	Cina	Ghiveci din legume(250 g)	100 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Sfecla rosie	150 g	66.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		392.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1814.98

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-024** din data: **25.06.2014**

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	Miere	10 g	32.00
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salam de casa	40 g	112.00
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		363.15
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.49
Joi	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui	200 g	232.80
		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:		723.52
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Grapefruit	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		174.49
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	60.10
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Cina:		361.1
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1808.75

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-024** din data: **25.06.2014**

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	Miere	10 g	32.00
		Iaurt	150 g	69.00
		Tarate de ovaz	20 g	79.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	200 g	42.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		368.2
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.49
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Varza calita	250 g	219.90
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	205.02
		Total calorii / masa - Pranz:		682.92
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		186.49
Vineri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	109.00
		Masline negre	60 g	78.22
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		361.22
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1785.32

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-024** din data: **25.06.2014**

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	Miere	10 g	32.00
		Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Nuci	20 g	123.02
		Total calorii / masa - Mic dejun:		376.42
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mandarine	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		158.49
Sambata	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi dulci	150 g	130.20
		Pastrav	200 g	278.00
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		718.4
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		186.49
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Masline negre	40 g	52.14
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		355.28
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1795.08

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-024** din data: **25.06.2014**

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	Miere	10 g	32.00
		Iaurt	150 g	69.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Somon afumat	40 g	87.20
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		364
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Mere	200 g	112.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.49
Duminica	Pranz	Ciorba de fasole boabe (400 g)	100 g	251.75
		Ceapa rosie	150 g	62.40
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de rosii	200 g	154.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		726.15
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	18 g	74.49
		Portocale	250 g	100.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		174.49
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Muschi de vita slab	150 g	187.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		361.5
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1812.63

MENIU SAPTAMANAL
Total 12641.35 calorii.