

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-037** din data: **27.02.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Coman Luminita	46 ani	F	1.59 m	65 kg	8152.60

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	5 g	31.50
		Piept de pui afumat	30 g	39.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		228.3
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Total calorii / masa - Pranz:		343.68
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Fasole verde sote (cu morcovi)	150 g	95.70
		Total calorii / masa - Cina:		230.7
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1143.63

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-037** din data: **27.02.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Coman Luminita	46 ani	F	1.59 m	65 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Cereale musli cu fructe Sanovita	33 g	131.84
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.21
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	25 g	103.47
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.27
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Broccoli	150 g	54.00
		Carne de curcan	100 g	109.74
		Total calorii / masa - Pranz:		351.14
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		231.18
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1159.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-037** din data: **27.02.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Coman Luminita	46 ani	F	1.59 m	65 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Fructe de padure congelate	150 g	54.60
		Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Mic dejun:		237.32
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Carne slaba de vita	100 g	107.00
		Salata mixta	200 g	53.00
		Total calorii / masa - Pranz:		348.08
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		228.5
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1154.85

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-037** din data: **27.02.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Coman Luminita	46 ani	F	1.59 m	65 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Branza slaba de vaca	50 g	40.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.65
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	143.00
		Muraturi asortate	200 g	40.00
		Total calorii / masa - Pranz:		346.2
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Total calorii / masa - Cina:		231
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1147.8

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-037** din data: **27.02.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Coman Luminita	46 ani	F	1.59 m	65 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	50 g	43.22
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.37
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	205.02
		Mamaliga	150 g	102.00
		Ghiveci de legume	100 g	40.72
		Total calorii / masa - Pranz:		347.74
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Broccoli	250 g	90.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Total calorii / masa - Cina:		229
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1150.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-037** din data: **27.02.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Coman Luminita	46 ani	F	1.59 m	65 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Salata vinete cu ceapa	80 g	58.02
		Rosii cherry	130 g	27.56
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.38
Sambata	Gustare I	Mere	130 g	72.80
		Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Sambata	Pranz	Supa de macris(400 g)	100 g	127.74
		Varza calita	100 g	87.96
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		350.7
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Salata mixta	150 g	39.75
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		229.77
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1152.8

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-037** din data: **27.02.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Coman Luminita	46 ani	F	1.59 m	65 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	35 g	111.62
		Goji uscate	15 g	50.15
		Total calorii / masa - Mic dejun:		225.17
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
Duminica	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	163.20
		Cartofi natur	100 g	84.00
		Carne de curcan	100 g	109.74
		Total calorii / masa - Pranz:		356.94
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	100 g	128.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	109.20
		Total calorii / masa - Cina:		321.2
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1244.26

MENIU SAPTAMANAL
Total 8152.6 calorii.