

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-045** din data: **27.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Volentir Denisa	22 ani	F	1.69 m	68 kg	8733.59

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	50 g	37.86
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		251.01
Luni	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Broccoli	300 g	108.00
		Biban	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Pranz:		380.2
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	60 g	78.22
		Total calorii / masa - Cina:		252.97
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1247.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-045** din data: **27.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Volentir Denisa	22 ani	F	1.69 m	68 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salam de casa	20 g	59.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		248.75
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Marti	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Total calorii / masa - Pranz:		394.2
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	50 g	40.80
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		244.48
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1250.71

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-045** din data: **27.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Volentir Denisa	22 ani	F	1.69 m	68 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Stafide	10 g	30.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		251.9
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Portocale	150 g	60.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.16
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	60 g	46.20
		Total calorii / masa - Pranz:		373.46
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Carne slaba de gaina (pui)	50 g	62.50
		Compot de ananas	60 g	38.40
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		250.08
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1244.13

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-045** din data: **27.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Volentir Denisa	22 ani	F	1.69 m	68 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		253.15
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Joi	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	142.06
		Legume mexicane	200 g	91.40
		Carne slaba de vita	100 g	107.00
		Ardei copti	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Pranz:		376.46
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		253.1
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1245.99

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-045** din data: **27.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Volentir Denisa	22 ani	F	1.69 m	68 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		252.15
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Macaroane fierte	100 g	92.00
		Varza calita	100 g	87.96
		Total calorii / masa - Pranz:		382.96
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Porumb crud fiert	25 g	23.00
		Total calorii / masa - Cina:		254
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1252.39

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-045** din data: **27.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Volentir Denisa	22 ani	F	1.69 m	68 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		255.35
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Cus-Cus fiert	100 g	109.80
		Ghiveci de legume	210 g	85.51
		Total calorii / masa - Pranz:		375.43
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	114.92
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata verde	200 g	32.00
		Total calorii / masa - Cina:		254.32
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1248.38

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-045** din data: **27.03.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Volentir Denisa	22 ani	F	1.69 m	68 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Biscuiti cu multicareale Rostar	41 g	169.68
		Total calorii / masa - Mic dejun:		248.93
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Duminica	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	163.20
		Spanac	300 g	84.00
		Pastrav	100 g	139.00
		Total calorii / masa - Pranz:		386.2
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	72.12
		Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		246.12
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1244.53

MENIU SAPTAMANAL
Total 8733.59 calorii.