

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-049** din data: **28.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Apostol Daliana	38 ani	F	1.63 m	76 kg	12595.58

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	330 g	95.37
		Biscuiti cu multicareale Rostar	65 g	269.01
		Total calorii / masa - Mic dejun:		364.38
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		264.64
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	336.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Parmezan	15 g	58.25
		Total calorii / masa - Pranz:		535.43
Luni	Gustare II	Nuci	45 g	276.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		276.8
Luni	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Urda	150 g	192.00
		Masline negre	60 g	78.22
		Total calorii / masa - Cina:		354.22
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1795.47

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-049** din data: **28.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Apostol Daliana	38 ani	F	1.63 m	76 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	151.80
		Fulgi de porumb Sanovita	60 g	222.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		374.04
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	45 g	186.24
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		264.64
Marti	Pranz	Orez brun fiert	300 g	307.20
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Salata mixta	250 g	66.25
		Total calorii / masa - Pranz:		534.55
Marti	Gustare II	Nuci	45 g	276.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		276.8
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	109.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		348.18
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1798.21

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-049** din data: **28.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Apostol Daliana	38 ani	F	1.63 m	76 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	90 g	218.70
		Unt	15 g	94.50
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		368.55
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		264.64
Miercuri	Pranz	Mamaliga	350 g	238.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		539.36
Miercuri	Gustare II	Nuci	45 g	276.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		276.8
Miercuri	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		OU fiert	100 g	164.00
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		359.18
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1808.53

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-049** din data: **28.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Apostol Daliana	38 ani	F	1.63 m	76 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	90 g	218.70
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		358.97
Joi	Gustare I	Mere	140 g	78.40
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		264.64
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Castraveti murati	250 g	30.50
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		551.4
Joi	Gustare II	Nuci	45 g	276.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		276.8
Joi	Cina	Dovlecel umplut cu legume(300 g -jumătate buc.)	100 g	114.92
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Salata mixta	250 g	66.25
		Total calorii / masa - Cina:		342.27
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1794.08

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-049** din data: **28.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Apostol Daliana	38 ani	F	1.63 m	76 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	218.70
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		348.7
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		264.64
Vineri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Fasole boabe uscata	250 g	301.25
		Sfecla rosie	150 g	66.00
		Total calorii / masa - Pranz:		547.45
Vineri	Gustare II	Nuci	45 g	276.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		276.8
Vineri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	159.50
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Total calorii / masa - Cina:		362
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1799.59

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-049** din data: **28.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Apostol Daliana	38 ani	F	1.63 m	76 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		356.85
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	45 g	186.24
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		264.64
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	200 g	93.24
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		535
Sambata	Gustare II	Nuci	45 g	276.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		276.8
Sambata	Cina	Conopida	350 g	98.00
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Salata mixta	250 g	66.25
		Total calorii / masa - Cina:		366.75
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1800.04

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-049** din data: **28.04.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Apostol Daliana	38 ani	F	1.63 m	76 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	138.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		365.8
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		264.64
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Macaroane fierte	150 g	138.00
		Varza calita	140 g	123.14
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		536.14
Duminica	Gustare II	Nuci	45 g	276.80
		Total calorii / masa - Gustare II:		276.8
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	218.70
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	150 g	113.58
		Ridichi	150 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		356.28
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1799.66

MENIU SAPTAMANAL
Total 12595.58 calorii.