

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-054** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nan Cecilia	40 ani	F	1.60 m	77.6 kg	7787.51

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.15
Luni	Gustare I	Baton cu smochine	40 g	132.76
		Mere	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		199.96
Luni	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	15 g	30.60
		Total calorii / masa - Pranz:		376.22
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Gustare II:		206.93
Luni	Cina	Ghiveci de legume	300 g	122.16
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		257.16
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1304.42

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-054** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nan Cecilia	40 ani	F	1.60 m	77.6 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	60 g	45.43
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.38
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Kiwi	120 g	76.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		190.5
Marti	Pranz	Macaroane fierte	200 g	184.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		395.36
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
		Porumb crud fiert	40 g	36.80
		Ulei de canepa	10 g	89.37
		Total calorii / masa - Cina:		264.67
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1301.44

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-054** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nan Cecilia	40 ani	F	1.60 m	77.6 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		262.14
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Capsuni	200 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		185.7
Miercuri	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		390
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Cina:		277.2
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1299.57

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-054** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nan Cecilia	40 ani	F	1.60 m	77.6 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Orez cu lapte fara zahar	200 g	250.60
		Miere	5 g	16.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.6
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	145.80
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Gustare I:		189.15
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		388
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Mamaliga	200 g	136.00
		Branza slaba de vaca	150 g	121.50
		Smantana	5 g	10.20
		Total calorii / masa - Cina:		267.7
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1295.98

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-054** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nan Cecilia	40 ani	F	1.60 m	77.6 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Fulgi de porumb Sanovita	40 g	148.16
		Total calorii / masa - Mic dejun:		268.91
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Cirese	120 g	81.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		195.3
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Spanac	300 g	84.00
		OU fiert	50 g	82.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Pranz:		383.2
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Smantana	12 g	24.48
		Total calorii / masa - Cina:		260.58
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1292.52

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-054** din data: **16.05.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Nan Cecilia	40 ani	F	1.60 m	77.6 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Cacao	10 g	43.20
		Miere	10 g	32.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		268.85
Sambata	Gustare I	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare I:		184.53
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	100 g	143.00
		Sfecla rosie	100 g	44.00
		Total calorii / masa - Pranz:		390
Sambata	Gustare II	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Cirese	120 g	81.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		195.3
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		254.9
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1293.58

MENIU SAPTAMANAL
Total 7787.51 calorii.