

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-062** din data: **14.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Butcovan Mona	43 ani	F	1.64 m	67 kg	9100.55

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	47.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		260.15
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		202.56
Luni	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	119.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		372.1
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		276.55
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1295.89

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-062** din data: **14.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Butcovan Mona	43 ani	F	1.64 m	67 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.85
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Visine	140 g	85.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		199.1
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Smantana	10 g	20.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		381.46
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
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Masline negre	30 g	39.11
		Crutoane integrale	20 g	48.60
		Total calorii / masa - Cina:		267.71
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1297.65

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-062** din data: **14.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Butcovan Mona	43 ani	F	1.64 m	67 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Chia	40 g	196.04
		Total calorii / masa - Mic dejun:		259.44
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Cirese	140 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		208.9
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Spanac fiert	250 g	66.00
		Ou gaina	50 g	82.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		384.1
Miercuri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Iaurt 2%	150 g	69.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		193.16
Miercuri	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	163.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Cina:		256.5
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1302.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-062** din data: **14.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Butcovan Mona	43 ani	F	1.64 m	67 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		265.95
Joi	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Kiwi	130 g	83.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		196.9
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		384.75
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Joi	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	81.60
		Masline negre	40 g	52.14
		Total calorii / masa - Cina:		272.24
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1304.37

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-062** din data: **14.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Butcovan Mona	43 ani	F	1.64 m	67 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Stafide	20 g	61.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.55
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Mandarine	120 g	67.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		191.36
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Varza calita	100 g	87.96
		Total calorii / masa - Pranz:		384.96
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Legume mexicane	300 g	137.10
		Somn	100 g	144.50
		Total calorii / masa - Cina:		281.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1309

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-062** din data: **14.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Butcovan Mona	43 ani	F	1.64 m	67 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		264.87
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	140 g	78.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		192.1
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ragu de vita	120 g	119.59
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		382.43
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Piept de pui afumat	50 g	65.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Cina:		276.5
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1300.43

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-062** din data: **14.06.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Butcovan Mona	43 ani	F	1.64 m	67 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		265.49
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		193.7
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	32.00
		Total calorii / masa - Pranz:		390
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata mixta	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		257.39
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1291.11

MENIU SAPTAMANAL
Total 9100.55 calorii.