

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-069** din data: **04.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Trif Maria	39 ani	F	1.51 m	72.7 kg	7713.22

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Iaurt 2,8	200 g	108.80
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		360.32
Luni	Pranz	Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		419.18
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata mixta	250 g	66.25
		Avocado	100 g	174.30
		Total calorii / masa - Cina:		324.69
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1104.19

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-069** din data: **04.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Trif Maria	39 ani	F	1.51 m	72.7 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Banane fara coaja	150 g	142.80
		Seminte decorticate canepa	15 g	82.35
		Total calorii / masa - Mic dejun:		345.9
Marti	Pranz	Piept de pui	100 g	116.40
		Ghiveci de legume	300 g	122.16
		Salata mixta	150 g	39.75
		Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		422.81
Marti	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Sote de legume	250 g	193.50
		Masline negre	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		328.61
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1097.32

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-069** din data: **04.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Trif Maria	39 ani	F	1.51 m	72.7 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	31.47
		Iaurt 2,8	150 g	81.60
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		321.87
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	164.12
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	133.20
		Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		441.82
Miercuri	Cina	Iaurt 2,8	250 g	136.00
		OU fiert	100 g	164.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Cina:		331.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1095.49

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-069** din data: **04.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Trif Maria	39 ani	F	1.51 m	72.7 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		348.68
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	243.00
		Rosii cherry	200 g	42.40
		Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		429.9
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Piept de pui	100 g	116.40
		Masline negre	30 g	39.11
		Avocado	50 g	87.15
		Total calorii / masa - Cina:		322.16
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1100.74

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-069** din data: **04.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Trif Maria	39 ani	F	1.51 m	72.7 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		352.8
Vineri	Pranz	Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Ardei copti	150 g	36.00
		Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		427.3
Vineri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	109.00
		Avocado	100 g	174.30
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Cina:		315.1
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1095.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-069** din data: **04.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Trif Maria	39 ani	F	1.51 m	72.7 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	120.75
		Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	206.93
		Total calorii / masa - Mic dejun:		327.68
Sambata	Pranz	Spanac	250 g	70.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Cascaval	20 g	69.40
		Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		465.9
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	84.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	50 g	65.18
		Seminte decorticate canepa	20 g	109.80
		Total calorii / masa - Cina:		313.48
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1107.06

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-069** din data: **04.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Trif Maria	39 ani	F	1.51 m	72.7 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	15 g	94.50
		Castraveti	100 g	12.00
		Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		339.3
Duminica	Pranz	Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Fasole Verde	250 g	70.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Caju	25 g	144.50
		Total calorii / masa - Pranz:		425.86
Duminica	Cina	Pangasius	100 g	88.00
		Broccoli	350 g	126.00
		Ulei de canepa	15 g	134.06
		Total calorii / masa - Cina:		348.06
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1113.22

MENIU SAPTAMANAL
Total 7713.22 calorii.