

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-072** din data: **25.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Plesca Ana	61 ani	F	1.59 m	65.8 kg	8069.58

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.52
Luni	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multocereale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.51
Luni	Pranz	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	50 g	65.18
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		358.18
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Salata mixta	200 g	53.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		227.14
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1159.75

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-072** din data: **25.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Plesca Ana	61 ani	F	1.59 m	65.8 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Fulgi de ov?z	55 g	189.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		233.1
Marti	Gustare I	Mere	130 g	72.80
		Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.27
Marti	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	188.08
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		333.88
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Urda	100 g	128.00
		Rosii	150 g	30.00
		Bruschete paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		230.9
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1147.55

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-072** din data: **25.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Plesca Ana	61 ani	F	1.59 m	65.8 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.8
Miercuri	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.51
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Parmezan	15 g	58.25
		Total calorii / masa - Pranz:		359.25
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Conopida	300 g	84.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		219
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1151.96

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-072** din data: **25.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Plesca Ana	61 ani	F	1.59 m	65.8 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	7 g	63.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		228.8
Joi	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.51
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Ghiveci de legume	200 g	81.44
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		336.44
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		OU fiert	100 g	164.00
		Total calorii / masa - Cina:		243.5
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1149.65

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-072** din data: **25.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Plesca Ana	61 ani	F	1.59 m	65.8 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Total calorii / masa - Mic dejun:		221.52
Vineri	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.51
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	148.75
		Total calorii / masa - Pranz:		368.35
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	100 g	74.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		219.8
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1150.58

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-072** din data: **25.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Plesca Ana	61 ani	F	1.59 m	65.8 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.59
Sambata	Gustare I	Mere	130 g	72.80
		Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.27
Sambata	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Cina:		221.65
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1158.91

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-072** din data: **25.08.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Plesca Ana	61 ani	F	1.59 m	65.8 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Guacamole	100 g	86.44
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.24
Duminica	Gustare I	Mere	130 g	72.80
		Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.27
Duminica	Pranz	Spanac	350 g	98.00
		Somon	100 g	143.00
		Ulei de masline	11 g	99.00
		Total calorii / masa - Pranz:		340
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Vinete umplute cu legume(300 g-jumatate de vinata)	100 g	136.52
		Salata mixta	350 g	92.75
		Total calorii / masa - Cina:		229.27
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1151.18

MENIU SAPTAMANAL
Total 8069.58 calorii.