

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-077** din data: **22.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rosca Lavinia	56 ani	F	1.50 m	80 kg	8044.18

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Corn simplu	60 g	150.72
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		237.72
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		351.36
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Salata mixta	350 g	92.75
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		220.15
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1148.17

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-077** din data: **22.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rosca Lavinia	56 ani	F	1.50 m	80 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	50 g	159.45
		Total calorii / masa - Mic dejun:		222.85
Marti	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare I:		166.77
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Urda	100 g	128.00
		Rosii	250 g	50.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		223
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1144.02

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-077** din data: **22.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rosca Lavinia	56 ani	F	1.50 m	80 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Dulceata de visine pentru diabetici	15 g	15.74
		Total calorii / masa - Mic dejun:		224.94
Miercuri	Gustare I	Corn simplu	50 g	125.60
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Total calorii / masa - Gustare I:		168.95
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	350 g	142.52
		Total calorii / masa - Pranz:		347.32
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	127.60
		Total calorii / masa - Cina:		235
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1149.61

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-077** din data: **22.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rosca Lavinia	56 ani	F	1.50 m	80 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		239.8
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Urda	100 g	128.00
		Total calorii / masa - Pranz:		352
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	75.72
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		221.52
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1152.26

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-077** din data: **22.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rosca Lavinia	56 ani	F	1.50 m	80 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Mere	150 g	84.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	15 g	81.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.3
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Sote de mazare cu morcovi	220 g	130.90
		Total calorii / masa - Pranz:		350.5
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Legume mexicane	200 g	91.40
		Total calorii / masa - Cina:		226.4
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1145.14

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-077** din data: **22.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rosca Lavinia	56 ani	F	1.50 m	80 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	150 g	84.00
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	82.77
		Total calorii / masa - Gustare I:		166.77
Sambata	Pranz	Broccoli	350 g	126.00
		Crap romanesc	150 g	151.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		350.1
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	53.70
		Ananas (proaspat)	100 g	48.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Cina:		235.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1155.66

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-077** din data: **22.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Rosca Lavinia	56 ani	F	1.50 m	80 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		237.8
Duminica	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Grapefruit	300 g	120.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		163.35
Duminica	Pranz	Fasole boabe uscata	200 g	241.00
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		343.9
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	150 g	39.75
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Cina:		230.87
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1149.32

MENIU SAPTAMANAL
Total 8044.18 calorii.