

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-080** din data: **14.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Siclovan Cornelia	27 ani	F	161.00 m	60 kg	8060.62

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	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
Luni	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Covrigei cu tarate	35 g	130.66
		Total calorii / masa - Gustare I:		174.01
Luni	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	198.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	30 g	28.20
		Ardei Gras	120 g	28.80
		Total calorii / masa - Pranz:		328.1
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	47.00
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Seminte decorticate canepa	5 g	27.45
		Total calorii / masa - Cina:		245.95
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1154.26

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-080** din data: **14.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Siclovan Cornelia	27 ani	F	161.00 m	60 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		223.13
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.75
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		342.2
Marti	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Marti	Cina	Salata mixta	300 g	79.50
		Piept de pui afumat	50 g	65.00
		Ananas (proaspat)	100 g	48.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	7 g	38.22
		Total calorii / masa - Cina:		230.72
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1148.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-080** din data: **14.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Siclovan Cornelia	27 ani	F	161.00 m	60 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		229.35
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	25 g	103.47
		Prune	80 g	69.12
		Total calorii / masa - Gustare I:		172.59
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	130 g	122.36
		Total calorii / masa - Pranz:		346.36
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Cina:		227.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1149.5

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-080** din data: **14.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Siclovan Cornelia	27 ani	F	161.00 m	60 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	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
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Legume mexicane	230 g	105.11
		Total calorii / masa - Cina:		240.11
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1158.57

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-080** din data: **14.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Siclovan Cornelia	27 ani	F	161.00 m	60 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti cu multicareale Rostar	35 g	144.85
		Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		224.1
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Struguri	80 g	73.04
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.79
Vineri	Pranz	Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	350 g	163.17
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		343.47
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Rosii cherry	150 g	31.80
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Cina:		232.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1141.26

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-080** din data: **14.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Siclovan Cornelia	27 ani	F	161.00 m	60 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Stafide	10 g	30.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.05
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Orez brun fiert	100 g	102.40
		Ghiveci de legume	150 g	61.08
		Total calorii / masa - Pranz:		348.48
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Urda	100 g	128.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		230.9
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1154.37

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-080** din data: **14.10.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Siclovan Cornelia	27 ani	F	161.00 m	60 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	86.70
		Struguri	100 g	91.30
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.9
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	163.20
		Mamaliga	150 g	102.00
		Pangasius	100 g	88.00
		Total calorii / masa - Pranz:		353.2
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
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		229.42
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1154.46

MENIU SAPTAMANAL
Total 8060.62 calorii.