

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-087** din data: **27.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balogh Doriana	40 ani	F	1.66 m	66 kg	8419.37

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.8
Luni	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		178.95
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	130 g	122.36
		Total calorii / masa - Pranz:		346.36
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Luni	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Cina:		247.75
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1200.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-087** din data: **27.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balogh Doriana	40 ani	F	1.66 m	66 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	139.83
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.98
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	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Sfecla rosie	130 g	57.20
		Total calorii / masa - Pranz:		363.8
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Marti	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Broccoli	300 g	108.00
		Total calorii / masa - Cina:		247
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1211.39

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-087** din data: **27.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balogh Doriana	40 ani	F	1.66 m	66 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	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
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Total calorii / masa - Pranz:		351.36
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		239.25
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1195.24

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-087** din data: **27.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balogh Doriana	40 ani	F	1.66 m	66 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
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.52
Joi	Gustare I	Portocale	200 g	80.00
		Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Total calorii / masa - Gustare I:		176.51
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Joi	Cina	Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Cina:		238.8
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1197.17

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-087** din data: **27.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balogh Doriana	40 ani	F	1.66 m	66 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Ananas (proaspat)	100 g	48.00
		Pere proaspete cu coaja	100 g	64.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	6 g	32.76
		Total calorii / masa - Mic dejun:		231.76
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		177.7
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	163.20
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Crutoane integrale	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		370.2
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Vineri	Cina	Spanac fiert	300 g	79.20
		OU fiert	50 g	82.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		234.1
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1196.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-087** din data: **27.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balogh Doriana	40 ani	F	1.66 m	66 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	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
Sambata	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mandarine	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.5
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paste fainoase fierte	100 g	112.00
		Sos de rosii	50 g	38.50
		Total calorii / masa - Pranz:		365.76
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		237.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1212.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-087** din data: **27.11.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Balogh Doriana	40 ani	F	1.66 m	66 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	79.25
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.79
Duminica	Gustare I	Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		169.31
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	150 g	69.93
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Total calorii / masa - Pranz:		357.53
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Duminica	Cina	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		253.1
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1207.07

MENIU SAPTAMANAL
Total 8419.37 calorii.