

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-092** din data: **20.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg	10499.54

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	30 g	39.11
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		296.91
Luni	Gustare I	Paine crocanta de secara	40 g	128.68
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		212.68
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	336.00
		Sos de ciuperci	150 g	141.18
		Total calorii / masa - Pranz:		477.18
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Luni	Cina	Legume mexicane	350 g	159.95
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		294.95
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1497.01

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-092** din data: **20.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		296.35
Marti	Gustare I	Biscuiti	35 g	149.10
		Portocale	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		229.1
Marti	Pranz	Orez brun fiert	300 g	307.20
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		444.6
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Marti	Cina	Broccoli	350 g	126.00
		Somn	100 g	144.50
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		315.5
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1500.84

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-092** din data: **20.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		310.77
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	40 g	151.60
		Kiwi	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		215.6
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	300 g	252.00
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	181.36
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		463.36
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		306.8
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1511.82

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-092** din data: **20.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	15 g	94.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		305.55
Joi	Gustare I	Paine crocanta de secara	40 g	128.68
		Mandarine	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		212.68
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	178.50
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		457.8
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	66.25
		Avocado	100 g	174.30
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		313.45
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1504.77

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-092** din data: **20.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Tarate de ovaz	55 g	217.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		304.25
Vineri	Gustare I	Corn simplu	80 g	200.96
		Total calorii / masa - Gustare I:		200.96
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	232.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Smantana	20 g	40.80
		Ceapa rosie	100 g	41.60
		Total calorii / masa - Pranz:		460.6
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Vineri	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Cina:		321.05
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1502.15

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-092** din data: **20.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Total calorii / masa - Mic dejun:		301.55
Sambata	Gustare I	Paine crocanta de seara	40 g	128.68
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		212.68
Sambata	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Orez brun fiert	150 g	153.60
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Pranz:		467.3
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Sambata	Cina	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Smantana	20 g	40.80
		Total calorii / masa - Cina:		293.9
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1490.72

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-092** din data: **20.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Vitia	47 ani	F	1.65 m	84.5 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	96.60
		Biscuiti	50 g	213.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		309.6
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Tarate de ovaz	35 g	138.25
		Total calorii / masa - Gustare I:		203.5
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	150 g	168.00
		Sos de rosii	100 g	77.00
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		468.84
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Duminica	Cina	Spanac	350 g	98.00
		Somon	100 g	143.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		295
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1492.23

MENIU SAPTAMANAL
Total 10499.54 calorii.