

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-097** din data: **30.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Popa Carmen	32 ani	F	1.54 m	97 kg	8038.92

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.1
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.82
Luni	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Sote de legume	250 g	193.50
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		368.25
Luni	Gustare II	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Total calorii / masa - Gustare II:		138.82
Luni	Cina	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Total calorii / masa - Cina:		252.45
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1141.44

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-097** din data: **30.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Popa Carmen	32 ani	F	1.54 m	97 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Unt	15 g	94.50
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.3
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
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(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		234.4
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1155.84

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-097** din data: **30.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Popa Carmen	32 ani	F	1.54 m	97 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Rosii cherry	50 g	10.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		238.4
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.55
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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		226
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1151.71

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-097** din data: **30.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Popa Carmen	32 ani	F	1.54 m	97 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Corn simplu	80 g	200.96
		Total calorii / masa - Mic dejun:		244.31
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	171.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		171
Joi	Pranz	Cartofi natur	200 g	168.00
		Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Total calorii / masa - Pranz:		347.7
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Crap romanesc	100 g	100.80
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Total calorii / masa - Cina:		215.05
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1151.46

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-097** din data: **30.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Popa Carmen	32 ani	F	1.54 m	97 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	56.40
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		223.4
Vineri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Mandarine	50 g	28.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		166.56
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Salata cu 50 g somon fume(400 g)	100 g	231.00
		Total calorii / masa - Cina:		231
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1152.36

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-097** din data: **30.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Popa Carmen	32 ani	F	1.54 m	97 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	Fibrobar R/60 g	50 g	138.82
		Total calorii / masa - Gustare I:		138.82
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	148.75
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		356.65
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Rosii cherry	100 g	21.20
		Total calorii / masa - Cina:		242.72
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1141.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-097** din data: **30.01.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Popa Carmen	32 ani	F	1.54 m	97 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Stafide	40 g	122.00
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	54.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		219.95
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Duminica	Pranz	Spanac	250 g	70.00
		Somon	100 g	143.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		358.8
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	200 g	81.44
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		227.24
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1144.93

MENIU SAPTAMANAL
Total 8038.92 calorii.