

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-101** din data: **03.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Alina Bereteu	44 ani	F	1.60 m	71 kg	8425.55

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	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	129.90
		Mandarine	100 g	56.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		185.9
Luni	Pranz	Ostropel cu pui	110 g	134.20
		Mamaliga	200 g	136.00
		Ulei de floarea soarelui	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Pranz:		360.2
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	Somon afumat	100 g	218.00
		Paine crocanta de seara	10 g	32.17
		Total calorii / masa - Cina:		250.17
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1212.77

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-101** din data: **03.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Alina Bereteu	44 ani	F	1.60 m	71 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.1
Marti	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	45 g	194.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		194.85
Marti	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos bolognese	110 g	120.12
		Total calorii / masa - Pranz:		344.12
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Marti	Cina	OU fiert	100 g	164.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Rosii cherry	150 g	31.80
		Total calorii / masa - Cina:		231.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1196.21

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-101** din data: **03.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Alina Bereteu	44 ani	F	1.60 m	71 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.1
Miercuri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.5
Miercuri	Pranz	Tocanita de porc/vita	110 g	182.16
		Pireu de cartofi	150 g	115.29
		Orez brun fiert	50 g	51.20
		Total calorii / masa - Pranz:		348.65
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	120 g	110.40
		Total calorii / masa - Cina:		244.4
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1196.05

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-101** din data: **03.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Alina Bereteu	44 ani	F	1.60 m	71 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	159.80
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	5 g	27.30
		Total calorii / masa - Mic dejun:		230.45
Joi	Gustare I	Banane fara coaja	200 g	190.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		190.4
Joi	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Cascaval	15 g	41.25
		Total calorii / masa - Pranz:		372.65
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	133.20
		Rosii	150 g	30.00
		Paine crocanta de secara	20 g	64.34
		Total calorii / masa - Cina:		227.54
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1203.38

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-101** din data: **03.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Alina Bereteu	44 ani	F	1.60 m	71 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.1
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	95.20
		Mere	150 g	84.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		179.2
Vineri	Pranz	Supa de pui cu taitei	400 g	142.00
		Pulpa de pui la gratar	110 g	148.50
		Ghiveci de legume	200 g	81.44
		Total calorii / masa - Pranz:		371.94
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Macrou in sos tomat	100 g	145.00
		Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Total calorii / masa - Cina:		241.51
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1209.15

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-101** din data: **03.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Alina Bereteu	44 ani	F	1.60 m	71 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.1
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Sambata	Pranz	Mozzarella	100 g	243.00
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Paine crocanta de secara	10 g	32.17
		Total calorii / masa - Pranz:		350.17
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Sambata	Cina	Legume mexicane	250 g	114.25
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Cina:		249.25
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1211.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-101** din data: **03.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Alina Bereteu	44 ani	F	1.60 m	71 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.1
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	25 g	94.75
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		166.75
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Carne slaba de vita	100 g	107.00
		Broccoli	200 g	72.00
		Total calorii / masa - Pranz:		359.2
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	94.00
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Ananas (proaspat)	150 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		245.5
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1196.89

MENIU SAPTAMANAL
Total 8425.55 calorii.