

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-103** din data: **16.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musat Dorina	53 ani	F	1.58 m	110 kg	8446.99

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Fulgi de ov?z	50 g	172.50
		Stafide	10 g	30.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		246.35
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Kiwi	80 g	51.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		189.76
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Mamaliga	200 g	136.00
		Smantana	20 g	40.80
		Total calorii / masa - Pranz:		361.8
Luni	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Luni	Cina	OU fiert	100 g	164.00
		Paine crocanta de secara	20 g	64.34
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Cina:		240.34
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1211.65

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-103** din data: **16.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musat Dorina	53 ani	F	1.58 m	110 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		241.52
Marti	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	138.56
		Total calorii / masa - Gustare I:		181.91
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
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
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Masline negre	20 g	26.07
		Total calorii / masa - Cina:		252.07
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1206.9

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-103** din data: **16.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musat Dorina	53 ani	F	1.58 m	110 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Chia	30 g	147.03
		Banane fara coaja	50 g	47.60
		Total calorii / masa - Mic dejun:		242.18
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	84.00
		Paine crocanta de seara	30 g	96.51
		Total calorii / masa - Gustare I:		180.51
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	170.00
		Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Pranz:		354.4
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Total calorii / masa - Cina:		249.25
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1208.68

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-103** din data: **16.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musat Dorina	53 ani	F	1.58 m	110 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Banane fara coaja	130 g	123.76
		Chia	10 g	49.01
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.17
Joi	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	186.65
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.65
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		368.3
Joi	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		241.52
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1206.04

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-103** din data: **16.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musat Dorina	53 ani	F	1.58 m	110 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	15 g	94.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.3
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	186.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		186.24
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	219.60
		Tocanita de pui cu legume	130 g	155.74
		Total calorii / masa - Pranz:		375.34
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Vineri	Cina	Pastrav	100 g	139.00
		Broccoli	250 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		229
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1204.28

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-103** din data: **16.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musat Dorina	53 ani	F	1.58 m	110 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
		Total calorii / masa - Mic dejun:		236.3
Sambata	Gustare I	Paine crocanta de secara	30 g	96.51
		Kiwi	130 g	83.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		179.71
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ulei de masline	15 g	135.00
		Usturoi	10 g	12.80
		Total calorii / masa - Pranz:		371.8
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	173.40
		Total calorii / masa - Gustare II:		173.4
Sambata	Cina	Urda	100 g	128.00
		Masline negre	30 g	39.11
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Cina:		240.01
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1201.22

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-103** din data: **16.02.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musat Dorina	53 ani	F	1.58 m	110 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	300 g	95.10
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240.9
Duminica	Gustare I	Portocale	150 g	60.00
		Baton cereale Nestle	30 g	113.70
		Total calorii / masa - Gustare I:		173.7
Duminica	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Conopida	250 g	70.00
		Total calorii / masa - Pranz:		357.6
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	182.34
		Total calorii / masa - Gustare II:		182.34
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Somon afumat	50 g	109.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		253.68
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1208.22

MENIU SAPTAMANAL
Total 8446.99 calorii.