

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-104** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Mioara	52 ani	F	1.54 m	95 kg	8519.30

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt	10 g	63.00
		Ardei Gras	130 g	31.20
		Total calorii / masa - Mic dejun:		240
Luni	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	129.90
		Total calorii / masa - Gustare I:		129.9
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Mamaliga	250 g	170.00
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Muraturi asortate	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Pranz:		476.8
Luni	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	54.50
		Porumb crud fiert	100 g	92.00
		Total calorii / masa - Cina:		239.25
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1207.51

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-104** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Mioara	52 ani	F	1.54 m	95 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	63.40
		Banane fara coaja	130 g	123.76
		Seminte decorticate canepa	10 g	54.90
		Total calorii / masa - Mic dejun:		242.06
Marti	Gustare I	Paine crocanta de secara	40 g	128.68
		Total calorii / masa - Gustare I:		128.68
Marti	Pranz	Supa de legume(400 g)	100 g	180.20
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Total calorii / masa - Pranz:		483.2
Marti	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		OU fiert	50 g	82.00
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		226.68
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1202.18

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-104** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Mioara	52 ani	F	1.54 m	95 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	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
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	120.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		120
Miercuri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	199.82
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Legume mexicane	150 g	68.55
		Total calorii / masa - Pranz:		473.17
Miercuri	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Miercuri	Cina	Spanac fiert	250 g	66.00
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Total calorii / masa - Cina:		248
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1204.25

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-104** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Mioara	52 ani	F	1.54 m	95 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Chia	40 g	196.04
		Total calorii / masa - Mic dejun:		243.59
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	30 g	124.16
		Total calorii / masa - Gustare I:		124.16
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Macaroane fierte	200 g	224.00
		Branza slaba de vaca	100 g	81.00
		Total calorii / masa - Pranz:		485.12
Joi	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	75.72
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Cina:		233.52
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1207.95

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-104** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Mioara	52 ani	F	1.54 m	95 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	199.75
		Total calorii / masa - Mic dejun:		247.3
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	32 g	121.28
		Total calorii / masa - Gustare I:		121.28
Vineri	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	175.06
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	148.75
		Pulpa de curcan	100 g	133.50
		Total calorii / masa - Pranz:		457.31
Vineri	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Cina:		247.6
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1195.05

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-104** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Mioara	52 ani	F	1.54 m	95 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	200 g	87.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Mic dejun:		232.8
Sambata	Gustare I	Kiwi	80 g	51.20
		Mere	130 g	72.80
		Total calorii / masa - Gustare I:		124
Sambata	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	198.20
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Sote de legume	250 g	193.50
		Total calorii / masa - Pranz:		499.1
Sambata	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	6 g	54.00
		Total calorii / masa - Cina:		229.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1207.26

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-104** din data: **05.03.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Mioara	52 ani	F	1.54 m	95 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Tarate de ovaz	40 g	158.00
		Goji uscate	10 g	33.43
		Total calorii / masa - Mic dejun:		238.98
Duminica	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	129.90
		Total calorii / masa - Gustare I:		129.9
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	187.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		480.35
Duminica	Gustare II	Migdale	20 g	121.56
		Total calorii / masa - Gustare II:		121.56
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Cina:		227.8
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1198.59

MENIU SAPTAMANAL
Total 8422.79 calorii.