

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-111** din data: **04.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	2070.05

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Pranz	Paine integrala	90 g	218.70
		Unt	20 g	126.00
		Somon afumat	50 g	109.00
		Salata verde	50 g	8.00
		Total calorii / masa - Pranz:		461.7
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				461.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-111** din data: **04.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Unt	20 g	126.00
		Salata verde	50 g	8.00
		Paine integrala	90 g	218.70
		Total calorii / masa - Pranz:		460.1
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				460.1

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-111** din data: **04.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Pranz	Paine integrala	90 g	218.70
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Unt	20 g	126.00
		Iaurt(slab)	250 g	72.25
		Total calorii / masa - Pranz:		471.45
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				471.45

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-111** din data: **04.04.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Musca Octavian	31 ani	F	1.66 m	102 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Pranz	Paine integrala	90 g	218.70
		Salam de casa	30 g	89.40
		Unt	20 g	126.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Pranz:		458.1
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				458.1

MENIU SAPTAMANAL
Total 1851.35 calorii.