

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg	7732.50

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.33
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicerale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		346.35
Luni	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	156.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		156.04
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	50 g	65.18
		Total calorii / masa - Cina:		212.43
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1107.69

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.33
Marti	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	156.04
		Total calorii / masa - Gustare I:		156.04
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		342.2
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	151.95
		Total calorii / masa - Gustare II:		151.95
Marti	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Unt 40%	15 g	56.88
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		226.68
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1104.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.33
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	100 g	95.20
		Capsuni	200 g	72.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		167.2
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	136.00
		Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Parmezan	10 g	38.84
		Total calorii / masa - Pranz:		338.84
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	156.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		156.04
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		OU fiert	50 g	82.00
		Porumb crud fiert	50 g	46.00
		Total calorii / masa - Cina:		220.75
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1110.16

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.33
Joi	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	30 g	129.90
		Capsuni	100 g	36.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.9
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de ciuperci	100 g	94.12
		Parmezan	5 g	19.42
		Total calorii / masa - Pranz:		337.54
Joi	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	156.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		156.04
Joi	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		206
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1092.81

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 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	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.33
Vineri	Gustare I	Mere	130 g	72.80
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Gustare I:		168
Vineri	Pranz	Cartofi natur	200 g	168.00
		Tocanita de pui cu legume	150 g	179.70
		Total calorii / masa - Pranz:		347.7
Vineri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	156.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		156.04
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	182.00
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		202
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1101.07

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.33
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	151.95
		Total calorii / masa - Gustare I:		151.95
Sambata	Pranz	Paine integrala	90 g	218.70
		Salata de vinete fara maioneaza	130 g	98.44
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Pranz:		337.14
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare II:		165.54
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	79.50
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Fasole rosie conserva Bonduelle	50 g	40.80
		Total calorii / masa - Cina:		227.7
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1109.66

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-120** din data: **07.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Negrea Claudia	31 ani	F	1.55 m	54.3 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	150 g	47.55
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	179.78
		Total calorii / masa - Mic dejun:		227.33
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	165.54
		Total calorii / masa - Gustare I:		165.54
Duminica	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		358
Duminica	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	156.04
		Total calorii / masa - Gustare II:		156.04
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Ardei Gras	150 g	36.00
		Total calorii / masa - Cina:		200
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1106.91

MENIU SAPTAMANAL
Total 7732.5 calorii.