

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg	12608.58

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		408.38
Luni	Gustare I	Banane fara coaja	150 g	142.80
		Grapefruit	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		222.8
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Orez brun fiert	200 g	204.80
		Total calorii / masa - Pranz:		546.1
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	92.75
		Masline negre	50 g	65.18
		Mozzarella	100 g	243.00
		Total calorii / masa - Cina:		400.93
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1793.5

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		408.38
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	300 g	130.50
		Grapefruit	200 g	80.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		210.5
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	185.00
		Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Sos de rosii	120 g	92.40
		Parmezan	15 g	58.25
		Total calorii / masa - Pranz:		559.65
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Marti	Cina	Piept de curcan	150 g	144.12
		Sote de legume	300 g	232.20
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Cina:		416.07
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1809.89

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		408.38
Miercuri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	65.25
		Paine crocanta de secara(wassa)	50 g	160.85
		Total calorii / masa - Gustare I:		226.1
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	151.55
		Cartofi natur	200 g	168.00
		Tocanita de pui cu legume	200 g	239.60
		Total calorii / masa - Pranz:		559.15
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Miercuri	Cina	Insalatissime Messicana (cu ton)	150 g	288.00
		Paine crocanta de secara(wassa)	30 g	96.51
		Total calorii / masa - Cina:		384.51
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1793.43

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		408.38
Joi	Gustare I	Pepene rosu	600 g	216.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		216
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	180.12
		Cartofi dulci	200 g	173.60
		Pastrav	150 g	208.50
		Total calorii / masa - Pranz:		562.22
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Joi	Cina	Paine crocanta de secara(wassa)	60 g	193.02
		Avocado	100 g	174.30
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		397.32
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1799.21

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		408.38
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	230 g	218.96
		Total calorii / masa - Gustare I:		218.96
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Salata orientala(400 g)	100 g	358.00
		Total calorii / masa - Pranz:		561
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	273.00
		Branza telemea vaca	50 g	112.50
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		405.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1809.13

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		408.38
Sambata	Gustare I	Grapefruit	600 g	216.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		216
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	203.00
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	178.50
		Omleta simpla	100 g	182.00
		Total calorii / masa - Pranz:		563.5
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	84.14
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Ulei de masline	8 g	72.00
		Total calorii / masa - Cina:		398.39
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1801.56

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-122** din data: **23.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Roman Tiberiu	30 ani	M	1.78 m	118 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	108.75
		Cereale musli cu fructe Sanovita	75 g	299.63
		Total calorii / masa - Mic dejun:		408.38
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare I:		215.29
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	300 g	307.20
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	161.10
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	53.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Pranz:		566.3
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	215.29
		Total calorii / masa - Gustare II:		215.29
Duminica	Cina	Somon	150 g	214.50
		Legume mexicane	300 g	137.10
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		396.6
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1801.86

MENIU SAPTAMANAL
Total 12608.58 calorii.