

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-124** din data: **28.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Olga Rotaru	39 ani	F	1.54 m	64 kg	7703.22

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Apa	150 g	0.00
		Fulgi de ov?z	55 g	189.75
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		279.75
Luni	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		106.35
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Smantana	10 g	20.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Total calorii / masa - Pranz:		346.4
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	20 g	111.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		111
Luni	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	107.40
		Sote de legume	200 g	154.80
		Total calorii / masa - Cina:		262.2
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1105.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-124** din data: **28.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Olga Rotaru	39 ani	F	1.54 m	64 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Iaurt(slab)	150 g	43.35
		OU fiert	50 g	82.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		271.15
Marti	Gustare I	Portocale	150 g	60.00
		Grapefruit	150 g	54.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		114
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Ghiveci de legume	250 g	101.80
		Muraturi asortate	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Pranz:		336.6
Marti	Gustare II	Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	109.20
		Total calorii / masa - Gustare II:		109.2
Marti	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		266.9
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1097.85

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-124** din data: **28.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Olga Rotaru	39 ani	F	1.54 m	64 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	75.72
		Ardei Gras	50 g	12.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		276.87
Miercuri	Gustare I	Smochine uscate	50 g	108.50
		Total calorii / masa - Gustare I:		108.5
Miercuri	Pranz	Hrisca	200 g	197.20
		Tocanita de pui cu legume	120 g	143.76
		Total calorii / masa - Pranz:		340.96
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	20 g	111.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		111
Miercuri	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	30 g	39.11
		Total calorii / masa - Cina:		265.11
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1102.44

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-124** din data: **28.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Olga Rotaru	39 ani	F	1.54 m	64 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	120 g	24.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		259.8
Joi	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	43.35
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	64.34
		Total calorii / masa - Gustare I:		107.69
Joi	Pranz	Mamaliga	200 g	136.00
		Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Smantana	20 g	40.80
		Total calorii / masa - Pranz:		340.8
Joi	Gustare II	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	128.68
		Total calorii / masa - Gustare II:		128.68
Joi	Cina	Macrou	100 g	170.00
		Legume mexicane	200 g	91.40
		Total calorii / masa - Cina:		261.4
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1098.37

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-124** din data: **28.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Olga Rotaru	39 ani	F	1.54 m	64 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Cas proaspat de vaca	100 g	96.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		261.8
Vineri	Gustare I	Stafide	40 g	122.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		122
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	135.00
		Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	159.50
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		334.25
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	20 g	111.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		111
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	180.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Smantana	10 g	20.40
		Total calorii / masa - Cina:		273.5
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1102.55

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-124** din data: **28.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Olga Rotaru	39 ani	F	1.54 m	64 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt de arahide	20 g	120.40
		Total calorii / masa - Mic dejun:		266.2
Sambata	Gustare I	Banane fara coaja	120 g	114.24
		Total calorii / masa - Gustare I:		114.24
Sambata	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	153.72
		Sos de ciuperci	200 g	188.24
		Total calorii / masa - Pranz:		341.96
Sambata	Gustare II	Seminte dovleac	20 g	111.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		111
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Spanac	300 g	84.00
		Rosii	150 g	30.00
		Total calorii / masa - Cina:		259.8
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1093.2

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-124** din data: **28.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Olga Rotaru	39 ani	F	1.54 m	64 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Hrisca	200 g	197.20
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		287.2
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	300 g	108.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		108
Duminica	Pranz	Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	116.55
		Ficatei de pui	100 g	145.00
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Pranz:		334.45
Duminica	Gustare II	Seminte dovleac	20 g	111.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		111
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	92.66
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Cina:		262.46
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1103.11

MENIU SAPTAMANAL
Total 7703.22 calorii.