lunedì 5 marzo 2007

lunedì 5 marzo 2007					223	Toast PCM			Totale giornaliero:		KC=1.173,	Z=147,6	P=84,9	L=25,5	Tacchino scaloppino		
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	PaneAuchan	100,00	276,00	50,00	9,50	5,00	Tacchino	180,00	180,00	-	43,20	2,16
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	ProsciuttoSnello	40,00	47,60	0,40	8,40	1,40	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14
-	-	-	-	-	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00											Vino	100,00	65,00	2,00	-	-
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
-	Totali:	125,40	18,93	6,27	3,03	lunedì	Totali:	443,60	52,85	27,85	14,45		Totali:	604,00	75,86	50,80	8,00

martedì 6 marzo 2007					224	Farfalle al salmone			Totale giornaliero:		KC=1.127,9	Z=133,8	P=86,2	L=28,6	Merluzzo pizzaiolo		
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
Tuorlo	20,00	65,00	-	3,16	5,82	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Merluzzo	250,00	180,00	-	42,50	0,75
LattePS	270,00	124,20	13,77	8,64	4,32	Salmone	40,00	72,00	-	8,08	4,40	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50
Farina	16,00	54,40	12,37	1,76	0,11	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
Zucchero	16,00	62,72	16,00	-	-												
Ananas	120,00	48,00	12,00	0,60	-												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-												
*	Totali:	393,52	64,14	14,16	10,25	martedì	Totali:	461,40	65,50	27,78	9,75		Totali:	273,00	4,20	44,30	8,55

mercoledì 7 marzo 2007					225	Tagliatelle Giallorosse			Totale giornaliero:		KC=1.166,6	Z=167,1	P=57,6	L=32,9	RicoProsPom		
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
Tuorlo	10,00	32,50	-	1,58	2,91	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00
LattePS	135,00	62,10	6,89	4,32	2,16	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75
Farina	8,00	27,20	6,18	0,88	0,06	Zafferano	0,30	-	-	-	-	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
Zucchero	8,00	31,36	8,00	-	-	Peperoni	100,00	31,00	6,70	0,90	0,30	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Ananas	60,00	24,00	6,00	0,30	-	Pinoli	6,00	35,70	0,24	1,91	3,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
*	Totali:	216,36	37,07	7,08	5,13	mercoledì	Totali:	499,80	65,34	24,81	16,06		Totali:	450,40	64,70	25,70	11,75

giovedì 8 marzo 2007					226	Risi & pisi + Bresaola			Totale giornaliero:		KC=1.226,5	Z=165,4	P=70,5	L=33,2	Spinaciata		
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	Spinacina	110,00	253,00	13,20	17,60	14,30
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Piselli	90,00	64,80	11,52	4,86	0,27	Spinaci	200,00	62,00	6,00	6,80	1,40
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88						
-	Totali:	164,60	28,93	6,27	3,03	giovedì	Totali:	593,90	90,85	38,51	9,07		Totali:	468,00	45,60	25,75	21,15

venerdì 9 marzo 2007					227	Carbonara Verde			Totale giornaliero:		KC=1.157,5	Z=146,7	P=75,	L=32,6	Seppie e piselli		
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Seppie	250,00	180,00	1,75	35,00	3,75
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Zucchine	80,00	8,80	1,12	1,04	0,08	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45
-	-	-	-	-	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	PaneAuchan	25,00	69,00	12,50	2,38	1,25
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
						Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45
-	Totali:	164,60	28,93	6,27	3,03	venerdì	Totali:	482,90	57,92	21,86	18,63		Totali:	510,00	59,85	46,83	10,90

sabato 10 marzo 2007					228	Sartù di riso			Totale giornaliero:		KC=1.077,9	Z=131,9	P=55,4	L=37,	Polpettlkea e tricolore		
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	60,00	210,00	46,80	4,20	0,60	Polpettlkea	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	ContornoOrogel	150,00	30,00	3,60	2,70	0,45
-	-	-	-	-	-	Sofficette	20,00	25,00	0,10	3,90	1,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Piselli	50,00	36,00	6,40	2,70	0,15	YogurtBissou	150,00	141,00	28,20	5,40	0,15
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56						
						Dado	2,50	6,25	0,27	0,32	0,44						
						Olio	2,50	22,50	-	-	2,50						
						Pane	5,00	13,80	3,20	0,41	0,03						
-	Totali:	164,60	28,93	6,27	3,03	sabato	Totali:	467,25	59,22	25,08	15,32		Totali:	446,00	43,80	24,10	18,60

domenica 11 marzo 2007					229	Pizza ai quattro ortaggi			Totale giornaliero:		KC=1.170,2	Z=146,	P=80,	L=33,7	Sogliola alla caprese		
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Sogliola	180,00	129,60	0,72	27,36	2,16
Pavesini	12,50					MozzarellaLight	125,00	215,00	1,88	25,00	11,88	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
-	-	-	-	-	-	Peperoni	40,00	12,40	2,68	0,36	0,12	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Melanzane	40,00	7,20	1,04	0,44	0,16						
						Funghi porcini	40,00	10,40	0,40	1,56	0,28						
						Zucchine	40,00	4,40	0,56	0,52	0,04						
						Olio	10,00	90,00	-	-	10,00						
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04						
-	Totali:	115,10	18,42	5,28	2,64	domenica	Totali:	855,00	122,62	45,59	23,57		Totali:	200,10	4,92	29,16	7,46
													5%				

Media settimanale	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
	1.157,08	148,36	72,81	31,91