

lunedì 7 maggio 2007

lunedì 7 maggio 2007						286	Risotto frutti di mare					Totale giornaliero: KC=1.262,7					Z=174,2	P=68,6	L=33,7	Invernizzina e pomod.									
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	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	InvernizzinaLight	100,00	175,00	2,00	17,00	11,00												
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	MistoPesce	250,00	180,00	5,50	25,50	6,25	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30												
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25												
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
* Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	lunedì Totali:						552,50	76,23	32,45	13,03	Totali:						513,00	63,18	29,25	16,98

martedì 8 maggio 2007						287	Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.297,8					Z=173,	P=83,3	L=32,4	Pollo ai funghi									
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	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Petto di pollo	150,00	150,00	-	34,95	1,20												
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	120,00	37,20	8,04	1,08	0,36	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14												
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Melanzane	120,00	21,60	3,12	1,32	0,48	Funghetti	120,00	84,00	0,60	5,76	6,48												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25												
						ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00																		
* Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	martedì Totali:						531,10	65,10	23,02	20,20	Totali:						569,50	73,04	53,36	8,50

mercoledì 9 maggio 2007						288	Farfalle PoMePe					Totale giornaliero: KC=1.276,2					Z=174,2	P=73,7	L=34,1	Invern. Prosc. Peperoni									
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	InvernizzinaLight	100,00	175,00	2,00	17,00	11,00												
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	120,00	37,20	8,04	1,08	0,36	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75												
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Melanzane	120,00	21,60	3,12	1,32	0,48	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
						ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45												
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
* Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	mercoledì Totali:						485,50	69,86	27,50	11,40	Totali:						593,50	69,53	39,30	18,88

giovedì 10 maggio 2007						289	Risotto peperotto					Totale giornaliero: KC=1.214,					Z=178,5	P=67,8	L=27,6	Bresaola e scarola									
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	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92												
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-												
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25												
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
						Sottillight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
* Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	giovedì Totali:						560,20	82,88	21,40	16,29	Totali:						456,60	60,78	39,45	7,60

venerdì 11 maggio 2007						290	Farfalle al salmone					Totale giornaliero: KC=1.186,6					Z=141,9	P=79,4	L=30,8	Merluzzo alla mugnaia									
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	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60												
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Salmone	50,00	90,00	-	10,10	5,50	Vino	50,00	32,50	1,00	-	-												
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	67,50	-	-	7,50	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01												
												Olio	5,00	67,50	-	-	7,50												
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
* Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	venerdì Totali:						546,90	65,50	29,80	18,35	Totali:						442,50	41,54	42,73	8,67

sabato 12 maggio 2007						291	Penne Polpettine					Totale giornaliero: KC=1.284,7					Z=156,7	P=91,5	L=28,6	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	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Tacchino	180,00	180,00	-	43,20	2,16												
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Polpettikea	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14												
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-												
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
* Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	sabato Totali:						599,95	79,40	32,80	17,16	Totali:						487,50	42,44	51,80	7,73

domenica 13 maggio 2007						292	Pizza ai quattro formaggi					Totale giornaliero: KC=1.239,4					Z=160,3	P=77,8	L=36,6	Bresaola e scarola									
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	130,00	442,00	100,49	14,30	0,91	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92												
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-												
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
						Sottillight	25,00	53,75	1,05	4,75	3,25																		
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04																		
* Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	domenica Totali:						781,05	104,10	41,01	25,61	Totali:						261,10	21,40	29,90	7,22

5%	∩	∩	∩	∩
Media settimanale	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
	1.251,62	165,54	77,45	31,98