

lunedì 9 aprile 2007

lunedì 9 aprile 2007					258	Lasagna					Totale giornaliero: KC=1.147,1 Z=128,4 P=76,2 L=37,9					Philad - Bres - 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	Lasagne	60,00	220,20	42,42	8,58	1,80	PhiladelphiaBalance	100,00	111,00	5,00	12,00	4,70			
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Bresaola	40,00	60,80	0,40	13,00	0,96			
						ProsciuttoSnello	25,00	29,75	0,25	5,25	0,88	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
						RicottAuchan	60,00	55,80	1,20	6,00	3,00	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56									
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
Totali:	294,60	43,97	8,08	9,99		lunedì Totali:	525,70	49,82	34,88	21,54		Totali:	326,80	34,58	33,20	6,39				

martedì 10 aprile 2007					259	Lasagna					Totale giornaliero: KC=1.145,8 Z=128,5 P=73,7 L=38,7					Philad - Prosc - 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	Lasagne	60,00	220,20	42,42	8,58	1,80	PhiladelphiaBalance	100,00	111,00	5,00	12,00	4,70			
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75			
						ProsciuttoSnello	25,00	29,75	0,25	5,25	0,88	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
						RicottAuchan	60,00	55,80	1,20	6,00	3,00	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56									
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
Totali:	294,60	43,97	8,08	9,99		martedì Totali:	525,70	49,82	34,88	21,54		Totali:	325,50	34,68	30,70	7,18				

mercoledì 11 aprile 2007					260	Fusilli Rosé					Totale giornaliero: KC=1.132,9 Z=138,4 P=67,7 L=35,5					Omelette ricca				
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	Ricottauchan	60,00	55,80	1,20	6,00	3,00			
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	25,00	4,25	0,70	0,30	0,05	Tacchino affumicato	100,00	102,00	1,00	20,00	2,00			
						Ricottauchan	60,00	55,80	1,20	6,00	3,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
												Spinaci	50,00	15,50	1,50	1,70	0,35			
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
Totali:	294,60	43,97	8,08	9,99		mercoledì Totali:	420,05	65,80	18,00	9,40		Totali:	418,20	28,68	40,92	15,56				

giovedì 12 aprile 2007					261	Risotto verdoto					Totale giornaliero: KC=1.257,3 Z=164,6 P=78,5 L=28,1					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	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	Tacchino	180,00	180,00	-	43,20	2,16			
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00			
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
						(senza olio!!!)						Vino	100,00	65,00	2,00	-	-			
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
Totali:	294,60	43,97	8,08	9,99		giovedì Totali:	407,70	75,23	15,65	5,39		Totali:	555,00	45,44	54,80	12,73				

venerdì 13 aprile 2007					262	Risotto fumée					Totale giornaliero: KC=1.223,1 Z=150,9 P=77,3 L=34,4					Cottage Ch. - Prosc. - pom.				
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	Cottage Cheese	200,00	210,00	6,00	25,00	9,00			
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Salmone	40,00	72,00	-	8,08	4,40	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	ProsciuttoSnello	100,00	119,00	1,00	21,00	3,50			
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
Totali:	294,60	43,97	8,08	9,99		venerdì Totali:	444,50	70,73	15,03	11,18		Totali:	484,00	36,18	54,20	13,23				

sabato 14 aprile 2007					263	Penne Polpettine					Totale giornaliero: KC=1.173,9 Z=140,6 P=80,7 L=34,2					Frittata spinaci				
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	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Polpettikea	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05			
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	250,00	42,50	7,00	3,00	0,50	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92			
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
Totali:	197,21	34,84	6,91	3,74		sabato Totali:	621,20	82,90	34,30	17,41		Totali:	355,50	22,90	38,82	13,06				

domenica 15 aprile 2007					264	Pappardelle ai funghi					Totale giornaliero: KC=1.050,4 Z=141,8 P=56,5 L=29,5					Prosciutto 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	PappardelleLidi	100,00	379,00	70,00	14,00	3,70	ProsciuttoSnello	100,00	119,00	1,00	21,00	3,50			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Funghi porcini	100,00	26,00	1,00	3,90	0,70	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
Totali:	197,21	34,84	6,91	3,74		domenica Totali:	528,70	71,00	21,50	16,96		Totali:	324,50	36,00	28,05	8,75				

Media settimanale	5%	↓	↓	↓	↓
		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.161,50	141,89	72,73	33,96