

lunedì 9 luglio 2007

lunedì 9 luglio 2007						Risotto alla cantonese					Totale giornaliero: KC=1.336,8					Z=157,6	P=85,1	L=34,9	Pollo scaloppino e 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	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	Petto di pollo	180,00	180,00	-	-	41,94	1,44				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30					
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00					
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Farina	10,00	34,00	7,73	1,10	0,07					
						Prosciutto cotto	50,00	107,50	0,45	9,90	7,35	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-					
						Piselli	50,00	36,00	6,40	2,70	0,15	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10					
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13					
Totale:						lunedì Totale:						Totale:						Totale:				
236,41						621,40						479,00						27,41 51,14 12,04				

martedì 10 luglio 2007

martedì 10 luglio 2007						Risotto verdotto					Totale giornaliero: KC=1.395,6					Z=190,9	P=78,4	L=30,6	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	Riso	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	Merluzzo	250,00	180,00	-	-	42,50	0,75				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00					
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25					
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14					
												Vino	100,00	65,00	2,00	-	-					
												Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01					
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13					
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10					
Totale:						martedì Totale:						Totale:						Totale:				
236,41						532,70						626,50						63,04 55,18 11,37				

mercoledì 11 luglio 2007

mercoledì 11 luglio 2007						Gnocchi Ole					Totale giornaliero: KC=1.346,8					Z=179,8	P=73,1	L=38,9	Frittata di spinaci + sottili.			
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	Gnocchi Rana	250,00	337,50	73,00	8,75	1,25	Uova	110,00	140,80	-	-	13,64	9,57				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	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	20,00	78,40	20,00	-	-	Cubetti tacchino	50,00	56,00	1,45	10,00	1,15	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25					
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Sottillight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50					
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13					
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10					
Totale:						mercoledì Totale:						Totale:						Totale:				
236,41						548,10						562,30						52,08 38,59 22,60				

giovedì 12 luglio 2007

giovedì 12 luglio 2007						Farfalle al salmone					Totale giornaliero: KC=1.392,8					Z=182,1	P=99,3	L=31,4	Pollo 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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Petto di pollo	180,00	180,00	-	-	41,94	1,44				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	SalmoneNaturale	50,00	86,50	-	11,00	4,75	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45					
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00					
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25					
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13					
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10					
Totale:						giovedì Totale:						Totale:						Totale:				
236,41						555,90						600,50						64,68 60,39 12,37				

venerdì 13 luglio 2007

venerdì 13 luglio 2007						Orecchiette ricotta e spinaci					Totale giornaliero: KC=1.304,					Z=171,6	P=91,3	L=29,4	Merluzzo alla pizzaiola			
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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Merluzzo	250,00	180,00	-	-	42,50	0,75				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	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	10,00	90,00	-	-	10,00					
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	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					
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10					
Totale:						venerdì Totale:						Totale:						Totale:				
236,41						549,60						518,00						49,68 54,65 11,53				

sabato 14 luglio 2007

sabato 14 luglio 2007						Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.229,4					Z=168,8	P=61,9	L=35,6	Ricotta prosc. pomodori			
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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00					
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	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	20,00	78,40	20,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25					
						Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75					
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13					
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10					
Totale:						sabato Totale:						Totale:						Totale:				
236,41						566,10						426,90						51,78 30,65 11,53				

domenica 15 luglio 2007

domenica 15 luglio 2007						Prosciutto e pomodori					Totale giornaliero: KC=1.436,					Z=208,1	P=86,3	L=33,	Pizza Speck e Porcini			
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	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05					
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25	MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50					
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Speck Dico	50,00	102,50	0,08	14,00	5,15					
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75	Funghi porcini	150,00	39,00	1,50	5,85	1,05					
						YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04					
												Olio	5,00	45,00	-	-	5,00					
Totale:						domenica Totale:						Totale:						Totale:				
236,41						325,50						874,10						119,14 57,56 21,79				

5%		↘	↘	↘	↘
Media settimanale		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.348,78	179,84	82,20	33,40