

lunedì 12 marzo 2007

lunedì 12 marzo 2007					230	Risotto verdotto					Totale giornaliero: KC=1.121,6					Z=128,9	P=79,1	L=34,5	Tacchino al gorgonzola										
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
Pavesini					12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Spinaci					150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	Farina					20,00	68,00	15,46	2,20	0,14
-					-	-	-	-	-	Dado					5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero					10,00	-	-	-	-	Olio					25,00	22,50	-	-	2,50	Gorgonzola					60,00	189,00	-	10,80	16,20
-					-	-	-	-	-	Parmigiano					10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pescasci					120,00	84,00	19,32	0,96	0,12
- Totali:					125,40	18,93	6,27	3,03		lunedì Totali:					430,20	75,23	15,65	7,89		Totali:					566,00	34,78	57,16	23,62	

martedì 13 marzo 2007					231	Spaghetti alla sogliola					Totale giornaliero: KC=889,5					Z=110,7	P=63,3	L=22,	Tiramifru										
COLAZIONE					Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
Uova					36,67	46,93	-	4,55	3,19	Pasta					90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Uova					36,67	46,93	-	4,55	3,19
PhiladelphiaBalance					66,67	74,00	3,33	8,00	3,13	MozzarellaLight					62,50	107,50	0,94	12,50	5,94	PhiladelphiaBalance					66,67	74,00	3,33	8,00	3,13
Zucchero					8,33	32,67	8,33	-	-	Sogliola					150,00	108,00	0,60	22,80	1,80	Zucchero					8,33	32,67	8,33	-	-
Pavesini					8,33	33,00	7,01	0,66	0,26	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00	Pavesini					8,33	33,00	7,01	0,66	0,26
Fragole					50	13,50	2,65	0,45	0,20	-					-	-	-	-	-	Fragole					50	13,50	2,65	0,45	0,20
- Totali:					200,10	21,33	13,66	6,78		martedì Totali:					489,25	68,00	36,00	8,40		Totali:					200,10	21,33	13,66	6,78	

mercoledì 14 marzo 2007					232	Penne al gratin					Totale giornaliero: KC=1.218,1					Z=165,8	P=80,1	L=22,	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	Pasta					90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Bresaola					80,00	121,60	0,80	26,00	1,92
Pavesini					12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	MozzarellaLight					62,50	107,50	0,94	12,50	5,94	Scarola					150,00	22,50	3,00	3,00	-
-					-	-	-	-	-	Cubetti tacchino					25,00	28,00	0,73	5,00	0,58	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero					10,00	39,20	10,00	-	-	LattePS					125,00	57,50	6,38	4,00	2,00	Pane					50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
-					-	-	-	-	-	Farina					10,00	34,00	7,73	1,10	0,07	YogurtMilbona					125,00	108,75	18,25	4,25	1,63
-					-	-	-	-	-	Parmigiano					5,00	16,85	-	1,80	1,28	-					-	-	-	-	-
-					-	-	-	-	-	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00	-					-	-	-	-	-
-					-	-	-	-	-	Pane					5,00	13,80	3,20	0,41	0,03	-					-	-	-	-	-
- Totali:					164,60	28,93	6,27	3,03		mercoledì Totali:					617,65	82,87	36,51	16,24		Totali:					435,85	54,05	37,30	8,80	

giovedì 15 marzo 2007					233	Pappardelle ai funghi					Totale giornaliero: KC=1.208,4					Z=143,3	P=75,9	L=37,	Parmigiana Light										
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	PappardelleLidl					100,00	379,00	70,00	14,00	3,70	Melanzane					125,00	22,50	3,25	1,38	0,50
Pavesini					12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Funghi porcini					100,00	26,00	1,00	3,90	0,70	MistoGrigliato					150,00	94,50	18,60	3,90	0,45
-					-	-	-	-	-	Olio					10,00	90,00	-	-	10,00	Mozzarella					50,00	120,00	2,45	9,95	8,05
Zucchero					10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano					10,00	33,70	-	3,60	2,56	Parmigiano					7,50	25,28	-	2,70	1,92
-					-	-	-	-	-	-					-	-	-	-	-	Olio					2,50	22,50	-	-	2,50
-					-	-	-	-	-	-					-	-	-	-	-	Bresaola					80,00	121,60	0,80	26,00	1,92
-					-	-	-	-	-	-					-	-	-	-	-	YogurtMilbona					125,00	108,75	18,25	4,25	1,63
- Totali:					164,60	28,93	6,27	3,03		giovedì Totali:					528,70	71,00	21,50	16,96		Totali:					515,13	43,35	48,18	16,97	

venerdì 16 marzo 2007					234	Fattuccine da mare					Totale giornaliero: KC=1.106,1					Z=141,2	P=64,	L=33,4	Vanetta e 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					80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Vanetta					200,00	204,00	4,00	26,40	9,20
Pavesini					12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Mistopesce					125,00	90,00	2,75	12,75	3,13	Pomodori					150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
-					-	-	-	-	-	Olio					10,00	90,00	-	-	10,00	PaneAuchan					25,00	69,00	12,50	2,38	1,25
Zucchero					10,00	39,20	10,00	-	-	-					-	-	-	-	-	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00
-					-	-	-	-	-	-					-	-	-	-	-	Pane					50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
- Totali:					164,60	28,93	6,27	3,03		venerdì Totali:					460,00	59,55	23,15	14,33		Totali:					481,50	52,70	34,63	16,00	

sabato 17 marzo 2007					235	Fusilli tricolore					Totale giornaliero: KC=1.180,4					Z=146,2	P=87,7	L=28,7	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	Pasta					90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Bresaola					80,00	121,60	0,80	26,00	1,92
Pavesini					12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Linessa					100,00	61,00	3,90	11,00	0,20	Scarola					150,00	22,50	3,00	3,00	-
-					-	-	-	-	-	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00	Olio					10,00	90,00	-	-	10,00
Zucchero					10,00	39,20	10,00	-	-	Piselli					100,00	72,00	12,80	5,40	0,30	PaneAuchan					50,00	138,00	25,00	4,75	2,50
-					-	-	-	-	-	ProsciuttoSnello					50,00	59,50	0,50	10,50	1,75	YogurtVitasnella					125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
-					-	-	-	-	-	Parmigiano					10,00	33,70	-	3,60	2,56	-					-	-	-	-	-
- Totali:					164,60	28,93	6,27	3,03		sabato Totali:					586,20	81,10	42,20	11,16		Totali:					429,60	36,18	39,25	14,55	

domenica 18 marzo 2007					236	Pizza ai quattro formaggi					Totale giornaliero: KC=1.358,2					Z=164,2	P=94,3	L=35,8	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	Farina					150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Tacchino					180,00	180,00	-	43,20	2,16
Pavesini					12,50	-	-	-	-	Gorgonzola					40,00	126,00	-	7,20	10,80	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	39,20	10,00	-	-	Parmigiano					10,00	33,70	-	3,60	2,56	Vino					100,00	65,00	2,00	-	-
-					-	-	-	-	-	Sottillight					25,00	53,75	1,05	4,75	3,25	Mandarini					50,00	36,00	8,80	0,45	0,15
-					-	-	-	-	-	Lievito					10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	-					-	-	-	-	-
- Totali:					115,10	18,42	5,28	2,64		domenica Totali:					849,05	119,56	43,21	25,75		Totali:					394,00	26,26	45,85	7,45	

		5%							
Media settimanale		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi				
		1.154,60	142,90	77,79	31,35				