

lunedì 15 gennaio 2007

lunedì 15 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.157,80 158,67 45,94 39,48					Risotto fungotto					Polpette Ikea e 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	Riso	80,00	280,00	62,40	5,60	0,80	Polpettikea	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00			
Panettone	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05			
-	-	-	-	-	-	Funghetti	120,00	84,00	0,60	5,76	6,48	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Vino	50,00	72,00	17,60	0,90	0,30	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Totale:	294,60	43,97	8,08	9,99		Totale:	469,70	80,60	15,86	10,14		Totale:	393,50	34,10	22,00	19,35				

martedì 16 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.134,20 142,92 79,58 28,92					Pasta PP + bresaola					Seppie maschie				
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	150,00	108,00	1,05	21,00	2,25			
Panettone	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	SalsaPP	140,00	105,00	3,50	5,10	7,81	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45			
-	-	-	-	-	-	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	-	-	-	-	-	-	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Totale:	294,60	43,97	8,08	9,99		Totale:	506,60	61,10	41,50	10,93		Totale:	333,00	37,85	30,00	8,00				

mercoledì 17 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.169,60 176,69 68,26 24,47					Pasta e fagioli					Tacchino e 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	Tacchino	150,00	150,00	-	36,00	1,80			
Panettone	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Cannellini	125,00	90,00	14,88	6,88	0,38	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45			
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
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			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Totale:	294,60	43,97	8,08	9,99		Totale:	423,50	73,08	17,88	6,68		Totale:	451,50	59,65	42,30	7,80				

giovedì 18 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.279,85 168,43 77,36 31,74					Farfalle al salmone					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	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60			
Panettone	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Salmone	50,00	90,00	-	10,10	5,50	Vino	50,00	32,50	1,00	-	-			
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	RicottAuchan	75,00	69,75	1,50	7,50	3,75	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Totale:	294,60	43,97	8,08	9,99		Totale:	484,75	58,30	28,00	15,45		Totale:	500,50	66,17	41,28	6,30				

venerdì 19 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.043,85 133,96 62,74 30,67					Tagliatelle giallorosse					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	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92			
Panettone	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	RicottAuchan	75,00	69,75	1,50	7,50	3,75	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-			
-	-	-	-	-	-	Zafferano	0,30	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	Pinoli	6,00	35,70	0,24	1,91	3,00	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	Olio	2,50	22,50	-	-	2,50	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Totale:	294,60	43,97	8,08	9,99		Totale:	488,15	68,59	24,76	13,46		Totale:	261,10	21,40	29,90	7,22				

sabato 20 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.212,60 163,77 60,23 37,34					Pasta PomSecRic					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			
Panettone	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30			
-	-	-	-	-	-	Ricotta	100,00	145,00	3,80	8,00	11,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Totale:	294,60	43,97	8,08	9,99		Totale:	478,50	62,00	19,00	17,30		Totale:	439,50	57,80	33,15	10,05				

domenica 21 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.340,70 182,24 80,74 36,77					Calzone light					Sogliola al limone				
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	200,00	144,00	0,80	30,40	2,40			
Panettone	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Ricotta	50,00	72,50	1,90	4,00	5,50	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
-	-	-	-	-	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00	-	-	-	-	-	-	-		
-	-	-	-	-	-	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Totale:	294,60	43,97	8,08	9,99		Totale:	766,60	122,01	40,06	16,74		Totale:	279,50	16,26	32,60	10,04				

Media settimanale	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
	1.191,23	160,95	67,84	32,77