

lunedì 16 aprile 2007

lunedì 16 aprile 2007						265	Gnocchi alla sorrentina					Totale giornaliero: KC=1.252,4					Z=160,	P=79,	L=34,6	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	Gnocchi Rana	250,00	337,50	73,00	8,75	1,25	PhiladelphiaBalance	100,00	111,00	5,00	12,00	4,70												
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Pelati	200,00	34,00	5,60	2,40	0,40	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30												
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92												
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												
-	-	-	-	-	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
Totali:						294,60	43,97	8,08	9,99	lunedì Totali:						570,20	81,05	24,70	17,26	Totali:						387,60	34,98	46,20	7,35

martedì 17 aprile 2007						266	Farfalle radicchio e speck					Totale giornaliero: KC=1.168,3					Z=144,7	P=77,2	L=32,	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	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	PhiladelphiaBalance	100,00	111,00	5,00	12,00	4,70												
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Radicchio	100,00	13,00	1,60	1,40	0,10	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30												
-	-	-	-	-	-	Speck Dico	40,00	82,00	0,06	11,20	4,12	ProsciuttoSnello	100,00	119,00	1,00	21,00	3,50												
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												
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
Totali:						294,60	43,97	8,08	9,99	martedì Totali:						488,70	65,56	27,90	13,13	Totali:						385,00	35,18	41,20	8,93

mercoledì 18 aprile 2007						267	Bresaola e scarola					Totale giornaliero: KC=1.309,8					Z=172,9	P=76,5	L=39,4	Pizza 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	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05												
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04												
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mozzarella	100,00	240,00	4,90	19,90	16,10												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	-	-	-	-	-	-	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30												
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
Totali:						294,60	43,97	8,08	9,99	mercoledì Totali:						189,10	3,80	29,00	6,92	Totali:						826,10	125,16	39,41	22,49

giovedì 19 aprile 2007						268	Risotto al radicchio					Totale giornaliero: KC=1.204,					Z=159,1	P=71,4	L=25,8	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	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	Merluzzo	250,00	180,00	15,46	42,50	0,75												
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Radicchio	100,00	13,00	1,60	1,40	0,10	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14												
-	-	-	-	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pomodori	10,00	1,70	0,28	0,12	0,02												
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-												
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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	giovedì Totali:						419,20	72,33	11,95	9,44	Totali:						490,20	42,82	51,35	6,34

venerdì 20 aprile 2007						269	Risotto calamarotto					Totale giornaliero: KC=1.265,6					Z=161,8	P=89,7	L=29,8	Seppe 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	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	Seppeie	250,00	180,00	1,75	35,00	3,75												
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Calamari	200,00	136,00	1,20	25,20	3,40	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45												
-	-	-	-	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
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												
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13												
Totali:						294,60	43,97	8,08	9,99	venerdì Totali:						508,50	71,93	32,15	10,18	Totali:						462,50	45,93	49,50	9,63

sabato 21 aprile 2007						270	Timballo alle tre carni					Totale giornaliero: KC=1.316,3					Z=150,2	P=94,1	L=38,7	Pappardelle 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	Melanzane	75,00	13,50	1,95	0,83	0,30	PappardelleLidi	100,00	379,00	70,00	14,00	3,70												
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Vitello	75,00	69,00	-	15,53	0,75	Funghi porcini	100,00	26,00	1,00	3,90	0,70												
-	-	-	-	-	-	Petto di pollo	100,00	100,00	-	23,30	0,80	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56												
-	-	-	-	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30												
-	-	-	-	-	-	LattePS	125,00	57,50	6,38	4,00	2,00	-	-	-	-	-	-												
-	-	-	-	-	-	Sottillight	25,00	53,75	1,05	4,75	3,25	-	-	-	-	-	-												
-	-	-	-	-	-	Farina	10,00	34,00	7,73	1,10	0,07	-	-	-	-	-	-												
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	-	-	-	-	-	-												
Totali:						294,60	43,97	8,08	9,99	sabato Totali:						465,95	17,61	63,60	16,48	Totali:						555,70	88,60	22,40	12,26

domenica 22 aprile 2007						271	Ravioli sfiziosi					Totale giornaliero: KC=1.249,7					Z=170,8	P=70,6	L=35,3	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	Farina	80,00	272,00	61,84	8,80	0,56	ProsciuttoSnello	100,00	119,00	1,00	21,00	3,50												
Colomba	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Uova	40,00	51,20	-	4,96	3,48	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
-	-	-	-	-	-	Spinaci	80,00	24,80	2,40	2,72	0,56	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-												
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25												
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	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												
Totali:						294,60	43,97	8,08	9,99	domenica Totali:						501,10	65,84	28,08	16,16	Totali:						454,00	60,98	34,45	9,18

Media settimanale					5%	↓	↓	↓	↓
						Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
						1.252,29	159,93	79,78	33,66