

lunedì 23 aprile 2007

lunedì 23 aprile 2007						272		Farfalle al salmone				Totale giornaliero: KC=1.194,4 Z=151,7 P=64,2 L=39,4					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	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Melanzane	250,00	45,00	6,50	2,75	1,00				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Salmone	50,00	90,00	-	10,10	5,50	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05				
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	RicottAuchan	50,00	46,50	1,00	5,00	2,50	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56				
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00				
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25				
												ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75				
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30				
* Totali:						Totali:						Totali:									
197,21						484,00						513,20									
34,84						57,80						59,05									
6,91						25,50						31,75									
3,74						16,70						18,91									

martedì 24 aprile 2007						273		Spaghetti alla carbonara				Totale giornaliero: KC=1.132,8 Z=150,6 P=61,8 L=33,8					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				
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	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25				
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30				
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56										
* Totali:						Totali:						Totali:									
197,21						496,10						439,50									
34,84						58,00						57,80									
6,91						21,72						33,15									
3,74						20,05						10,05									

mercoledì 25 aprile 2007						274		Spaghetti alle vongole				Totale giornaliero: KC=1.223,8 Z=151,6 P=85,3 L=32,7					Bresaola sottilight, 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				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Vongole	250,00	180,00	5,50	25,50	6,25	Scarola	100,00	15,00	2,00	2,00	-				
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Sottilight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50				
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				
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30				
* Totali:						Totali:						Totali:									
197,21						527,50						499,10									
34,84						62,30						54,50									
6,91						35,90						42,45									
3,74						14,95						13,97									

giovedì 26 aprile 2007						275		Pasta e fagioli - Bresaola				Totale giornaliero: KC=1.185,8 Z=145,2 P=75,6 L=35,					CordonBeige 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	CordonBeige	120,00	232,80	12,00	19,20	12,00				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Cannellini	150,00	108,00	17,85	8,25	0,45	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-				
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00				
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	60,00	10,20	1,68	0,72	0,12	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01				
						Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80				
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30				
* Totali:						Totali:						Totali:									
197,21						587,30						401,30									
34,84						77,13						33,21									
6,91						45,37						23,33									
3,74						11,19						20,11									

venerdì 27 aprile 2007						276		Risotto seppiotto				Totale giornaliero: KC=1.218,2 Z=175,5 P=64,3 L=30,5					Ortaiola 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	Riso	80,00	280,00	62,40	5,60	0,80	Ortaiola	110,00	236,50	31,90	9,90	7,70				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Seppie	250,00	180,00	1,75	35,00	3,75	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01				
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45				
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00				
						Pelati	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80				
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25				
* Totali:						Totali:						Totali:									
197,21						526,00						495,00									
34,84						66,08						74,56									
6,91						41,85						15,53									
3,74						10,53						16,21									

sabato 28 aprile 2007						277		PastaPom ProCott Scarola				Totale giornaliero: KC=1.216, Z=159,5 P=79,4 L=31,5					Sogliola ChinaTown				
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	Sogliola	250,00	180,00	1,00	38,00	3,00				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	SalsaPP	140,00	105,00	3,50	5,10	7,81	Farina	15,00	51,00	11,60	1,65	0,11				
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00				
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25				
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00										
						RicottaVallelata	25,00	41,25	1,00	2,00	3,25										
						Uva	100,00	61,00	15,60	0,50	0,10										
* Totali:						Totali:						Totali:									
197,21						604,75						414,00									
34,84						80,10						44,60									
6,91						28,80						43,70									
3,74						19,36						8,36									

domenica 29 aprile 2007						278		PastaPom ProCott Scarola				Totale giornaliero: KC=1.116,9 Z=158,8 P=73, L=25,3					Bresaola 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	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92				
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04										
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	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	-	-	Funghetti	60,00	42,00	0,30	2,88	3,24	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00				
						Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00										
* Totali:						Totali:						Totali:									
197,21						727,60						192,10									
34,84						119,01						5,00									
6,91						38,34						27,80									
3,74						14,38						7,22									

	5%	↓	↓	↓	↓
Media settimanale		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.183,99	156,14	71,94	32,60