

lunedì 30 luglio 2007

lunedì 30 luglio 2007						Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.174,2 Z=142,4 P=71,1 L=35,7					Fettina 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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Vitello	120,00	110,40	-	-	24,84	1,20		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	Olio	10,00	90,00	-	-	-	10,00		
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	InsalataMista	150,00	22,50	3,00	3,00	-	-		
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Pesca	125,00	33,75	7,63	1,00	0,13	-		
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13	-		
						YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
Totalli:	236,41	44,84	6,91	3,74		Totalli:	623,60	79,58	29,82	20,47		Totalli:	314,15	18,00	34,34	11,45				

martedì 31 luglio 2007						Risotto fungotto					Totale giornaliero: KC=1.408, Z=195,9 P=81,7 L=33,8					Spinacina e Pomodorini				
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	Spinacina	110,00	253,00	13,20	17,60	14,30			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Funghi porcini	150,00	39,00	1,50	5,85	1,05	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
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	20,00	78,40	20,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30			
						Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
						YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10			
Totalli:	236,41	44,84	6,91	3,74		Totalli:	625,60	88,21	45,00	9,97		Totalli:	546,00	62,88	29,75	20,08				

mercoledì 1 agosto 2007						Tagliatelle giallorosse					Totale giornaliero: KC=1.469,7 Z=201,3 P=90,2 L=35,6					Calamari 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	Calamari	250,00	170,00	1,50	31,50	4,25			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Zafferano	0,02	-	-	-	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00			
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
						Pinoli	6,00	35,70	0,24	1,91	3,00	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10			
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
						YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
Totalli:	236,41	44,84	6,91	3,74		Totalli:	642,80	90,27	33,36	16,64		Totalli:	590,50	66,18	49,95	15,18				

giovedì 2 agosto 2007						Fusilli Rosé					Totale giornaliero: KC=1.379,5 Z=159,3 P=97, L=39,9					Petto di pollo 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	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	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80			
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00			
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30			
						YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10			
Totalli:	236,41	44,84	6,91	3,74		Totalli:	569,10	81,38	30,70	13,29		Totalli:	574,00	33,14	59,44	22,91				

venerdì 3 agosto 2007						Orecchiette ricotta e spinaci					Totale giornaliero: KC=1.170,5 Z=148,5 P=70,2 L=33,3					Mozzarella 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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50			
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	5,00	45,00	-	-	5,00			
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10			
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13			
						YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
Totalli:	236,41	44,84	6,91	3,74		Totalli:	607,10	84,48	35,20	14,24		Totalli:	327,00	19,18	28,10	15,03				

sabato 4 agosto 2007						Spaghetti alla platessa					Totale giornaliero: KC=1.387,7 Z=177,5 P=90, L=36,7					Frittata di 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	Pasta	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Uova	110,00	140,80	-	-	13,64	9,57		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pomodori	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Sogliola	200,00	144,00	0,80	30,40	2,40	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
						YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13	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			
Totalli:	236,41	44,84	6,91	3,74		Totalli:	662,75	82,68	50,40	14,28		Totalli:	488,50	49,98	32,69	18,66				

domenica 5 agosto 2007						Pizza Light					Totale giornaliero: KC=1.403, Z=179,1 P=91,9 L=34,6					Tacchino scaloppino + 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	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Tacchino	180,00	180,00	-	-	43,20	2,16		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pomodori	100,00	17,00	2,80	1,20	0,20	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00			
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Farina	10,00	34,00	7,73	1,10	0,07			
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-			
Totalli:	236,41	44,84	6,91	3,74		Totalli:	772,10	120,36	38,91	18,29		Totalli:	394,50	13,93	46,10	12,53				

5%	∑	∑	∑	∑
Media settimanale	1.341,80	172,01	84,59	35,60