

lunedì 2 aprile 2007

lunedì 2 aprile 2007						251	Risotto Stop & Go					Totale giornaliero: KC=1.219,3					Z=158,1	P=76,5	L=32,7	CordonBeige e piselli												
COLAZIONE						Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.ta	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	CordonBeige					120,00	232,80	12,00	19,20	12,00		
Fette						12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Scarola					100,00	15,00	2,00	2,00	-	Piselli					100,00	72,00	12,80	5,40	0,30		
Marmellata						15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano					10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00		
Zucchero						10,00	39,20	10,00	-	-	Dado					5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	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		
											Bresaola					80,00	121,60	0,80	26,00	1,92												
- Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74		- Totali:					542,80	73,53	38,55	11,26		- Totali:					479,30	49,78	31,00	17,73			

martedì 3 aprile 2007						252	Farfalle al salmone					Totale giornaliero: KC=1.193,7					Z=163,4	P=80,4	L=25,7	Prosciutto Pomodorini										
COLAZIONE						Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.ta	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	ProsciuttoSnello					150,00	178,50	1,50	31,50	5,25
Fette						12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Salmone					40,00	72,00	-	8,08	4,40	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	-	-	Ricottauchan					100,00	93,00	2,00	10,00	5,00	Mandarini					100,00	72,00	17,60	0,90	0,30
											Pomodori					25,00	4,25	0,70	0,30	0,05	YogurtVitasnella					125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
- Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74		- Totali:					525,00	65,90	29,78	15,75		- Totali:					471,50	62,68	43,75	6,23	

mercoledì 4 aprile 2007						253	Fusilli Rosé					Totale giornaliero: KC=1.391,7					Z=194,3	P=72	L=37,8	Toast PCS - pomodorini										
COLAZIONE						Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.ta	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	Paneauchan					125,00	345,00	62,50	11,88	6,25
Fette						12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Parmigiano					10,00	33,70	-	3,60	2,56	Sottigliat					50,00	107,50	2,10	9,50	6,50
Marmellata						15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00	ProsciuttoSnello					50,00	59,50	0,50	10,50	1,75
Zucchero						10,00	39,20	10,00	-	-	Ricottauchan					100,00	93,00	2,00	10,00	5,00	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00
											Pomodori					25,00	4,25	0,70	0,30	0,05	Pomodori					100,00	17,00	2,80	1,20	0,20
																					YogurtVitasnella					125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
																					Mandarini					100,00	72,00	17,60	0,90	0,30
- Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74		- Totali:					490,95	66,60	25,60	13,96		- Totali:					703,50	92,88	39,48	20,13	

giovedì 5 aprile 2007						254	Insalata ricca					Totale giornaliero: KC=945,9					Z=113,7	P=58,7	L=29,4	Hamburger e insalata												
COLAZIONE						Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS						165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Scarola					150,00	22,50	3,00	3,00	-	HamburgerAia					100,00	140,00	2,00	17,00	7,00		
Pavesini						12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Mais dolce					70,00	66,50	12,46	2,31	0,84	Scarola					150,00	22,50	3,00	3,00	-		
											Caprivaccino					75,00	90,75	1,50	13,50	3,38	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00		
Zucchero						10,00	39,20	10,00	-	-	Olive nere					5,00	14,00	0,25	0,05	1,40	Mais dolce					70,00	66,50	12,46	2,31	0,84		
											Capperi					5,00	1,00	0,11	0,13	0,01	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		
											Paneauchan					50,00	138,00	25,00	4,75	2,50												
- Totali:						164,60	28,93	6,27	3,03		- Totali:					377,75	42,32	23,74	13,12		- Totali:					403,50	42,44	28,71	13,27			

venerdì 6 aprile 2007						255	Risotto fumée					Totale giornaliero: KC=1.165,8					Z=174,8	P=63,2	L=25,2	Caprino - Tonno - pomodori										
COLAZIONE						Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.ta	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	Caprivaccino					75,00	90,75	1,50	13,50	3,38
Pavesini						12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Salmone					40,00	72,00	-	8,08	4,40	Pomodori					150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
											Olio					5,00	45,00	-	-	5,00	Olio					5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero						10,00	39,20	10,00	-	-	Dado					5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pane					50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
											Paneauchan					25,00	69,00	12,50	2,38	1,25	TonnoNaturale					55,00	58,96	-	13,75	0,44
																					Mandarini					100,00	72,00	17,60	0,90	0,30
																					YogurtVitasnella					125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
- Totali:						164,60	28,93	6,27	3,03		- Totali:					513,50	83,23	17,40	12,43		- Totali:					487,71	62,68	39,50	9,79	

sabato 7 aprile 2007						256	Penne Polpettine					Totale giornaliero: KC=1.207,9					Z=131,9	P=100,3	L=34	Saltimbocca ortolana										
COLAZIONE						Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.ta	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	Tacchino					180,00	180,00	-	43,20	2,16
Pavesini						12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Polpettkea					100,00	230,00	12,00	16,00	13,00	Melanzane					100,00	18,00	2,60	1,10	0,40
											Parmigiano					10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio					10,00	90,00	-	-	10,00
Zucchero						10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati					125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Bresaola					40,00	60,80	0,40	13,00	0,96
																					Scarola					150,00	22,50	3,00	3,00	-
																					Mandarini					100,00	72,00	17,60	0,90	0,30
- Totali:						164,60	28,93	6,27	3,03		- Totali:					599,95	79,40	32,80	17,16		- Totali:					443,30	23,60	61,20	13,82	

domenica 8 aprile 2007						257	PASQUA!!! n.c. :-))					Totale giornaliero: KC=1.665,6					Z=201	P=53,6	L=73,3	Frutta punitiva... :-)												
COLAZIONE						Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA					Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		
LattePS						165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Lasagne al forno					150,00	575,00	90,00	20,00	15,00	Mandarini					100,00	72,00	17,60	0,90	0,30		
Pavesini						12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Salsiccia alla griglia					100,00	333,00	0,60	15,40	30,00												
											Piselli					100,00	72,00	12,80	5,40	0,30												
Zucchero						10,00	39,20	10,00	-	-	Olio					10,00	90,00	-	-	10,00												
											Colomba					100,00	359,00	51,10	5,60	14,70												
- Totali:						164,60	28,93	6,27	3,03		- Totali:					1.429,00	154,50	46,40	70,00		- Totali:					72,00	17,60	0,90	0,30			

Media settimanale	5%	∑	∑	∑	∑
		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.255,68	162,48	72,09	36,89