

lunedì 16 luglio 2007																	
lunedì 16 luglio 2007						Spaghetti allo scoglio					Totale giornaliero: KC=1.254,8 Z=152,2 P=90,3 L=32,6 Vanetta Pom Prosc						
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	Vanetta	200,00	204,00	4,00	26,40	9,20
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	MistoPesce	250,00	180,00	5,50	25,50	6,25	ProsciuttoSnello	40,00	47,60	0,40	8,40	1,40
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-							Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						lunedì Totali: 585,00 69,40 37,20 17,60						Totali: 472,60 47,98 46,15 11,28					

martedì 17 luglio 2007																	
martedì 17 luglio 2007						Pasta e fagioli					Totale giornaliero: KC=1.515,3 Z=181,7 P=123,2 L=34,5 Pollo 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	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Petto di pollo	200,00	200,00	-	46,60	1,60
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Cannellini	150,00	108,00	17,85	8,25	0,45	Funghetti	120,00	84,00	0,60	5,76	6,48
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	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	Sottillight	25,00	53,75	1,05	4,75	3,25
						Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
												Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						martedì Totali: 644,80 84,23 46,67 13,84						Totali: 673,25 62,59 69,66 16,95					

mercoledì 18 luglio 2007																	
mercoledì 18 luglio 2007						Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.232, Z=150, P=80,7 L=36, Sogliola alla pizzaiola						
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	Sogliola	250,00	180,00	1,00	38,00	3,00
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	Pane	60,00	165,60	38,40	4,86	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	10,00	39,20	10,00	-	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Alici	5,00	10,55	0,03	1,10	0,68
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pelati	100,00	17,00	2,80	1,20	0,20
												Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						mercoledì Totali: 531,10 65,10 23,02 20,20						Totali: 503,65 50,10 50,76 12,10					

giovedì 19 luglio 2007																	
giovedì 19 luglio 2007						Farfalle Melgò					Totale giornaliero: KC=1.278,8 Z=167,3 P=82,9 L=32,4 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	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Calamari	250,00	170,00	1,50	31,50	4,25
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Melanzane	80,00	14,40	2,08	0,88	0,32	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	ProsciuttoSnello	30,00	35,70	0,30	6,30	1,05	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						giovedì Totali: 536,10 66,28 26,08 18,52						Totali: 545,50 66,18 49,95 10,18					

venerdì 20 luglio 2007																	
venerdì 20 luglio 2007						Risotto Calamarotto					Totale giornaliero: KC=1.259,6 Z=138,2 P=87,7 L=34, Spezzatino pane e vino						
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	Spezzatino	150,00	210,00	-	32,25	9,15
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Calamari	250,00	170,00	1,50	31,50	4,25	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Pane	25,00	69,00	16,00	2,03	0,13
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-
						Pelati	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
* Totali: 164,60 28,93 6,27 3,03						venerdì Totali: 551,00 73,63 39,05 11,13						Totali: 544,00 35,68 42,38 19,80					

sabato 21 luglio 2007																	
sabato 21 luglio 2007						Farfalle al salmone					Totale giornaliero: KC=1.356,2 Z=172,3 P=88,9 L=30,1 Sogliola 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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Sogliola	250,00	180,00	1,00	38,00	3,00
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Salmone	50,00	90,00	-	10,10	5,50	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14
						Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01
												Pane	70,00	193,20	44,80	5,67	0,35
												Vino	100,00	65,00	2,00	-	-
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13
* Totali: 164,60 28,93 6,27 3,03						sabato Totali: 581,90 72,60 31,10 18,50						Totali: 609,70 70,74 51,50 8,62					

domenica 22 luglio 2007																	
domenica 22 luglio 2007						Pizza ai quattro formaggi					Totale giornaliero: KC=1.224,1 Z=152,3 P=75,3 L=38,8 Tonno subito!						
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	Tonnonaturale	55,00	58,96	-	13,75	0,44
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30
						MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01
						Sottillight	25,00	53,75	1,05	4,75	3,25	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04						
* Totali: 164,60 28,93 6,27 3,03						domenica Totali: 901,05 118,61 53,26 27,20						Totali: 158,46 4,81 15,78 8,55					

	5%	↓	↓	↓	↓
Media settimanale		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.302,96	159,15	89,86	34,07