

lunedì 26 marzo 2007

lunedì 26 marzo 2007					244	Risotto Fungotto	Totale giornaliero: KC=1.216,9				Z=176,9	P=64,1	L=29,9	Toast PCS									
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	Paneauchan	100,00	276,00	50,00	9,50	5,00						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Funghetti	120,00	84,00	0,60	5,76	6,48	Sottilight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75						
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						
						ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75												
Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	lunedì Totali:					504,70	71,83	26,81	12,57	Totali:		515,00	70,20	30,40	13,55

martedì 27 marzo 2007					245	Farfalle Zucchiniè	Totale giornaliero: KC=1.185,1				Z=165,1	P=63,9	L=31,4	CordonBeige 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	CordonBeige	120,00	232,80	12,00	19,20	12,00						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45						
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	-	-	Zucchine	150,00	16,50	2,10	1,95	0,15	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30						
						Cubetti Tacchino	30,00	33,60	0,87	6,00	0,69	YomoLeggero	125,00	86,25	14,63	5,50	0,13						
Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	martedì Totali:					443,80	66,87	23,25	9,75	Totali:		544,05	63,43	33,70	17,88

mercoledì 28 marzo 2007					246	Pappardelle ai funghi	Totale giornaliero: KC=1.189,5				Z=168,7	P=64,9	L=29,1	Hamburger 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	PappardelleLidl	100,00	379,00	70,00	14,00	3,70	HamburgerAia	100,00	140,00	2,00	17,00	7,00						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Funghi porcini	100,00	26,00	1,00	3,90	0,70	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-						
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	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25						
						Cubetti Tacchino	30,00	33,60	0,87	6,00	0,69	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30						
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13						
Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	mercoledì Totali:					517,30	71,87	27,50	12,65	Totali:		475,00	61,98	30,45	12,68

giovedì 29 marzo 2007					247	Pasta e fagioli + Bresaola	Totale giornaliero: KC=1.320,3				Z=171,3	P=88	L=33,6	Uova Tonnèe									
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	Uova	110,00	140,80	-	13,64	9,57						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Fagioli	125,00	116,25	18,00	9,25	0,75	TonnoNaturale	55,00	58,96	-	13,75	0,44						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00						
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30						
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30						
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25						
Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	giovedì Totali:					597,85	82,70	46,95	9,02	Totali:		525,26	53,80	34,14	20,86

venerdì 30 marzo 2007					248	Fusilli TOC TOC	Totale giornaliero: KC=1.254,9				Z=160,6	P=81,	L=34,1	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	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	TonnoNaturale	110,00	117,92	-	27,50	0,88	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30						
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	-	-	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25						
						Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30						
						Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25												
Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	venerdì Totali:					573,17	68,01	40,93	15,29	Totali:		484,50	57,80	33,15	15,05

sabato 31 marzo 2007					249	Tacchino al latte	Totale giornaliero: KC=1.240,9				Z=163,3	P=89,7	L=29,1	Carbonara verde									
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi						
YomoLeggero	125,00	86,25	14,63	5,50	0,13	Tacchino	180,00	180,00	-	43,20	2,16	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35						
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	LattePS	100,00	46,00	5,10	3,20	1,60	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79						
						Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14	Zucchine	100,00	11,00	1,40	1,30	0,10						
						Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
						ProsciuttoSnello	20,00	23,80	0,20	4,20	0,70	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56						
						Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30						
						Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25												
Totali:					125,45	24,63	5,50	0,13	sabato Totali:					568,30	55,76	59,85	14,85	Totali:		547,10	82,90	24,32	14,10

domenica 1 aprile 2007					250	Pizza Rolle	Totale giornaliero: KC=1.275,2				Z=166,	P=90,	L=31,8	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	PhiladelphiaBalance	200,00	222,00	10,00	24,00	9,40						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Sottilight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50	Olio	2,50	22,50	-	-	2,50						
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Ricottauchan	40,00	37,20	0,80	4,00	2,00	Bresaola	40,00	60,80	0,40	13,00	0,96						
						Bresaola	40,00	60,80	0,40	13,00	0,96												
						Peperoni	50,00	15,50	3,35	0,45	0,15												
						Zucchine	50,00	5,50	0,70	0,65	0,05												
						Melanzane	50,00	9,00	1,30	0,55	0,20												
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00												
Totali:					148,25	26,67	5,33	2,64	domenica Totali:					796,10	124,71	45,86	15,95	Totali:		330,80	14,60	38,80	13,16

5%		↓	↓	↓	↓
Media settimanale		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.240,38	167,42	77,35	31,26