

		Nome	Kcal	Grassi [gr]	Carboidrati [gr]	Fibre [gr]	Proteine [gr]	Quantità		
Lunedì										
	Colazione	the pesca	0	0	0	0	0	1	tazza	
		Uovo (tuorlo+albume) Medio	64	4,4	0,36	0	6,3	1	uovo	
		Uovo Albume Medio	45,15	0,1785	0,7665	0	10,5	3	uovo	
		Farina d'avena	189,5	3,55	31,15	3,8	6,3	50	gr	
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette	
		Miele	18,24	0	4,944	0,012	0,018	6	1 cucchiaino	
		olio extravergine d'oliva	44,95	4,995	0	0	0	5	gr (1 cucchiaino)	
	tot (Colazione)		433,84	14,5485	49,4705	4,812	25,293			
	Merenda	Cracker integrali extrafibra	172,62	4,62	24,78	5,04	5,46	1	pacco	
	tot (Merenda)		172,62	4,62	24,78	5,04	5,46			
	Pranzo	Riso basmati fiorfiore	359	1,3	77,3	3,4	8,8	100	gr	
		Tonno al naturale pinne giall	105,28	0,784	0	0	24,64	112	gr (2 scatolette sgocciolate)	
		kiwi	24,8	0,416	11,728	2,16	0,912	1		
		Fesa di tacchino (vaschetta)	206	4	6,4	0	36	200	gr	
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette	
	tot (pranzo)		767,08	7,925	107,678	6,56	72,527			
	Merenda	Yogurt Total 2%	124,1	3,4	6,46	0	16,83	170	1 vasetto	
	tot (Merenda)		124,1	3,4	6,46	0	16,83			
	Cena	Zucchine	21	0,4	3,11	1,1	2,71	100	gr	
		Petto di pollo (da cuocere)	200	1,6	0	0	46,6	200	gr	
		Fesa di tacchino (vaschetta)	206	4	6,4	0	36	200	gr	

		Nome	Kcal	Grassi [gr]	Carboidrati [gr]	Fibre [gr]	Proteine [gr]	Quantità	
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette
	tot (Cena)		499	7,425	21,76	2,1	87,485		
	TOT		1996,64	37,9185	210,1485	18,512	207,595		
Martedì									
	Colazione	the pesca	0	0	0	0	0	1	tazza
		Fette biscottate 5 cereali	124,8	2,016	21,824	2,496	3,616	4	fette
		Marmellata albicocche	48,25	0	11,75	0,345	0,07	25	cucchiaino raso
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette
	tot (Colazione)		245,05	3,441	45,824	3,841	5,861		
	Merenda	Mandorle	86,25	7,413	3,2505	1,83	3,183	5	
	tot (Merenda)		86,25	7,413	3,2505	1,83	3,183		
	Pranzo	Riso basmati fiorfiore	359	1,3	77,3	3,4	8,8	100	gr
		Fagiolini	62	0,44	13,94	5,4	3,66	200	gr
		kiwi	24,8	0,416	11,728	2,16	0,912	1	
		Fesa di tacchino (vaschetta)	206	4	6,4	0	36	200	gr
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette
	tot (pranzo)		723,8	7,581	121,618	11,96	51,547		
	Merenda	Yogurt Total 2%	124,1	3,4	6,46	0	16,83	170	1 vasetto
	tot (Merenda)		124,1	3,4	6,46	0	16,83		
	Cena	Fagiolini	62	0,44	13,94	5,4	3,66	200	gr

[illegible]

	Nome	Kcal	Grassi [gr]	Carboidrati [gr]	Fibre [gr]	Proteine [gr]	Quantità	
Merenda	Yogurt Total 2%	124,1	3,4	6,46	0	16,83	170	1 vasetto
tot (Merenda)		124,1	3,4	6,46	0	16,83		
Cena	Zucchine	42	0,8	6,22	2,2	5,42	200	gr
	Petto di pollo (da cuocere)	200	1,6	0	0	46,6	200	gr
	Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette
	Petto di pollo (vaschetta)	188	2	6,6	0	36	200	gr
tot (Cena)		502	5,825	25,07	3,2	90,195		
TOT		1808,59	36,6885	201,0285	20,812	177,55		
Giovedì								
Colazione	the pesca	0	0	0	0	0	1	tazza
	Fette biscottate 5 cereali	124,8	2,016	21,824	2,496	3,616	4	fette
	Marmellata albicocche	48,25	0	11,75	0,345	0,07	25	cucchiaino raso
	Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette
tot (Colazione)		245,05	3,441	45,824	3,841	5,861		
Merenda	Mandorle	86,25	7,413	3,2505	1,83	3,183	5	
tot (Merenda)		86,25	7,413	3,2505	1,83	3,183		
Pranzo	Riso basmati fiorfiore	359	1,3	77,3	3,4	8,8	100	gr
	Ananas	75	0,18	19,68	2,1	0,81	150	gr
	Fagiolini	62	0,44	13,94	5,4	3,66	200	gr
	olio extravergine d'oliva	44,95	4,995	0	0	0	5	gr (1 cucchiaino)
	Petto di pollo (vaschetta)	188	2	6,6	0	36	200	

	Nome	Kcal	Grassi [gr]	Carboidrati [gr]	Fibre [gr]	Proteine [gr]	Quantità	
	tot (pranzo)	728,95	8,915	117,52	10,9	49,27		
	Merenda	Yogurt Total 2%	124,1	3,4	6,46	0	16,83	170 1 vasetto
	tot (Merenda)	124,1	3,4	6,46	0	16,83		
	Cena	Asparagi	40	0,24	7,76	4,2	4,4	200 gr
		Polpo	246	3,12	6,6	0	45,93	300 gr
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1 fette
		olio extravergine d'oliva	44,95	4,995	0	0	0	5 gr (1 cucchiaino)
		Grana padano	235,2	16,8	0	0	19,8	60
	tot (Cena)	638,15	26,58	26,61	5,2	72,305		
	TOT	1822,5	49,749	199,6645	21,771	147,449		
Venerdì								
	Colazione	the pesca	0	0	0	0	0	1 tazza
		Uovo (tuorlo+albume) Medio	64	4,4	0,36	0	6,3	1 uovo
		Uovo Albume Medio	45,15	0,1785	0,7665	0	10,5	3 uovo
		Farina d'avena	189,5	3,55	31,15	3,8	6,3	50 gr
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1 fette
		Miele	18,24	0	4,944	0,012	0,018	6 1 cucchiaino
		olio extravergine d'oliva	44,95	4,995	0	0	0	5 gr (1 cucchiaino)
	tot (Colazione)	433,84	14,5485	49,4705	4,812	25,293		
	Merenda	Cracker integrali extrafibra	172,62	4,62	24,78	5,04	5,46	1 pacco
	tot (Merenda)	172,62	4,62	24,78	5,04	5,46		

		Nome	Kcal	Grassi [gr]	Carboidrati [gr]	Fibre [gr]	Proteine [gr]	Quantità	
	Pranzo	Riso basmati fiorfiore	359	1,3	77,3	3,4	8,8	100	gr
		Fagioli borlotti	111,55	0,575	15,18	6,67	8,05	115	gr
		Asparagi	40	0,24	7,76	4,2	4,4	200	gr
		Petto di pollo (vaschetta)	188	2	6,6	0	36	200	gr
	tot (pranzo)		698,55	4,115	106,84	14,27	57,25		
	Merenda	Yogurt Total 2%	124,1	3,4	6,46	0	16,83	170	1 vasetto
	tot (Merenda)		124,1	3,4	6,46	0	16,83		
	Cena	Zucchine	42	0,8	6,22	2,2	5,42	200	
		Merluzzo	246	2,01	0	0	53,43	300	
		Pancarrè 5 cereali	72	1,425	12,25	1	2,175	1	fette
		olio extravergine d'oliva	44,95	4,995	0	0	0	5	gr (1 cucchiaino)
		Grana padano	235,2	16,8	0	0	19,8	60	gr
	tot (Cena)		640,15	26,03	18,47	3,2	80,825		
	TOT		2069,26	52,7135	206,0205	27,322	185,658		