

Weekdays

Pasto	alimento	quantità(etti)	Carboidrati	Proteine	Grassi	Calorie
colazione	uova	1,2	0	14,88	10,44	153,48
	albume	1,3	1,3	14,95	0	65
	Cacao Amaro	0,15	1,725	3,06	3,84	53,7
	Crema arachidi	0,4	1,8	11,6	21,2	244,4
	Noci	0,2	1,02	2,86	13,62	138,1
TOTALE			5,845	47,35	49,1	654,68
Spuntino1	Barretta	1	3	23,2	23,25	314,05
TOTALE			3	23,2	23,25	314,05
Pranzo	tonno	1,12	0	28	0,336	115,024
	parmigiano	0,5	0	14,05	16,75	206,95
	olio	0,35	0	0	34,965	314,685
	Radicchio verde	1	0,5	1,9	0,5	14,1
	Cappuccino	1	2,5	2,1	0,1	19,3
	Pomodori	1	3	1,2	0,2	18,6
TOTALE			6	47,25	52,851	688,659
Spuntino2	uova	0,6	0	7,44	5,22	76,74
	albume	0,9	0,9	10,35	0	45
	noci	0,24	1,224	3,432	16,344	165,72
	Parmigiano	0,25	0	7,025	8,375	103,475
TOTALE			2,124	28,247	29,939	390,935
Cena	Pesce/carne/formaggio		0	40	0	160
	Olio	0,5	0	0	49,95	449,55
	Cavolfiore vapore	1	4,4	5,3	0,3	41,5
	Lattuga	2	4,4	3,6	0,8	39,2
TOTALE			8,8	48,9	51,05	690,25
Prenanna	Fiocchi di latte	2	3	26	8,6	193,4
			3	26	8,6	193,4
TOTALE			28,769	220,947	214,79	2931,974
			115,076	883,788	1933,11	
			3,924864272	30,14310495	65,93203078	100

Ricarica

Pasto	alimento	quantità(etti)	Carboidrati	Proteine	Grassi	Calorie
PostWO Sabato	Destrosio	0,4	40	0	0	160
	Banana	2	30,8	2,4	0,6	138,2
TOTALE			70,8	2,4	0,6	298,2
Cena Sabato	Pesce/carne magri		0	40	0	160
	Olio	0,1	0	0	9,99	89,91
	Patate	3	53,7	6,3	3	267
TOTALE			53,7	46,3	12,99	516,91
Prenanna Sabato	Fiocchi di latte	2	3	26	8,6	193,4
TOTALE			3	26	8,6	193,4
Colazione Domenica	Uova	0,6	0	7,44	5,22	76,74
	Albume	0,9	0,9	10,35	0	45
	Marmellata	0,8	30,4	0	0	121,6
	Pere	2	17,6	0,6	0,2	74,6
	Farina Avena	0,6	43,38	7,56	4,26	242,1
	Cacao	0,15	1,725	3,06	3,84	53,7
	Miele	0,3	24,09	0,18	0	97,08
	Pane Pema	0,5	18	3	1	93
Totale			136,095	32,19	14,52	803,82
Spuntino 1 Domenica	Pane Pema	1	36	6	2	186
	Bresaola	0,5	1	17	2,15	91,35
	Mela	2,5	25	0	0	100
Totale			62	23	4,15	377,35
Pranzo Domenica	Pasta	1,4	110,74	15,26	1,96	521,64
	Pesce/carne magra		0	20	0	80
	Parmigiano	0,2	0	5,62	6,7	82,78
	Olio	0,2	0	0	19,98	179,82
Totale			110,74	40,88	28,64	864,24
Spuntino2 Domenica	Uova	0,6	0	7,44	5,22	76,74
	Albume	0,9	0,9	10,35	0	45
	Pane Pema	0,5	18	3	1	93
	Banana	2,5	38,5	3	0,75	172,75
Totale			57,4	23,79	6,97	387,49
Cena Domenica	Pesce/carne magri		0	40	0	160
	Olio	0,1	0	0	9,99	89,91
	Riso	0,7	56,28	4,69	0,28	246,4
Totale			56,28	44,69	10,27	496,31

Prenanna Sabato	Fiocchi di latte	2	3	26	8,6	193,4
TOTALE			3	26	8,6	193,4
Colazione Lunedì	Uova	0,6	0	7,44	5,22	76,74
	Albume	0,9	0,9	10,35	0	45
	Marmellata	0,8	30,4	0	0	121,6
	Pere	2	17,6	0,6	0,2	74,6
	Farina Avena	0,6	43,38	7,56	4,26	242,1
	Cacao	0,15	1,725	3,06	3,84	53,7
	Miele	0,4	32,12	0,24	0	129,44
	Pane Pema	0,5	18	3	1	93
Totale			144,125	32,25	14,52	836,18
Spuntino 1 Lunedì	Pane Pema	1	36	6	2	186
	Bresaola	0,5	1	17	2,15	91,35
	Mela	2,5	25	0	0	100
Totale			62	23	4,15	377,35
TOTALE SABATO			127,5	74,7	22,19	1008,51
			510	298,8	199,71	
			50,56965226	29,62786685	19,80248089	100
TOTALE DOMENICA			425,515	190,55	73,15	3122,61
			1702,06	762,2	658,35	
			54,50760742	24,40906806	21,08332453	100
TOTALE LUNEDI'			206,125	55,25	18,67	1213,53
			824,5	221	168,03	
			67,94228408	18,21133388	13,84638204	100
TOTALE			759,14	320,5	114,01	5344,65
			3036,56	1282	1026,09	
			56,81494579	23,98660343	19,19845079	100