

Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 2° settimana

LUNEDI':

Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale

Petto di pollo o tacchino al forno

Purè

Verdure crude miste di stagione

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	30	2,10	0,18	26,28	109
VERDURA COTTA MEDIA	80	1,14	0,06	3,60	18
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	30	0,63	0,30	5,40	26
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
POLLO, PETTO	50	11,10	0,45	0,00	49
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	120	2,52	1,20	21,60	102
LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMA	10	0,35	0,18	0,50	5
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
BURRO	2	0,02	1,67	0,02	15
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	3	0,00	3,00	0,00	27
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		23,44	18,58	96,96	626
		15,0%	26,7%	58,1%	

MARTEDI':

Verdura cruda mista

Pizza margherita

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PIZZA CON POMODORO	120	4,80	4,80	62,28	296
MOZZARELLA	40	7,96	6,44	1,96	97
VERDURA CRUDA MEDIA	30	0,51	0,07	0,75	5
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		17,16	16,91	103,90	611
		11,2%	24,9%	63,8%	

MARTEDI', variante:

Pasta al pomodoro e ricotta

Radicchio

Piselli e carote al vapore

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQUO	40	0,48	0,20	1,20	8
RICOTTA DI VACCA	50	6,10	4,00	2,00	68
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	20	0,29	0,01	0,90	5
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	30	2,10	0,06	3,72	23
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		20,31	17,49	97,06	604
		13,5%	26,1%	60,3%	

MERCOLEDÌ

Pasta alle verdure

Legumi al pomodoro o in insalata

Macedonia di verdure cotte

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
FAGIOLI [PHASEOLUS VULGARIS]	80	5,12	0,48	15,52	83
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		17,35	16,83	107,71	624
		11,1%	24,3%	64,7%	

GIOVEDÌ

Cereale alternativo (farro, orzo...) o risotto alle verdure

Frittata o uovo sodo

Spinaci

Cappuccio

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
RISO [ORYZA SATIVA], BRILLATO	60	4,20	0,36	52,56	217
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
UOVO DI GALLINA, INTERO	50	6,50	5,55	0,50	78
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	3	0,00	3,00	0,00	27
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		16,70	20,12	95,94	607
		11,0%	29,8%	59,2%	

VENERDI'

Pasta al pomodoro

Pesce al forno o al vapore

Zucchine

Verdura cruda di stagione

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU	40	0,48	0,20	1,20	8
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
MERLUZZO [MERLUCCIUS MERLUCCIUS]	70	11,90	0,21	0,00	50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PANE, TIPO 0, pezzatura da 100g	40	3,24	0,20	25,60	110
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57
TOTALI		24,29	16,77	91,96	593
		16,4%	25,5%	58,2%	

