

Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 3° settimana

LUNEDI':

Gnocchi al pomodoro
Uovo sodo o in frittata al forno
Piselli e carote in tegame
Finocchi julienne
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
GNOCCHI	120	5,28	0,48	39,84	190
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
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 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		19,51	20,34	85,72	599
		13,0%	30,6%	53,7%	

MARTEDI':

Pasta e fagioli
Prosciutto cotto di alta qualità
Insalata a striscioline
Carote al vapore
Pane, anche integrale
Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
PASTA DI SEMOLA	30	3,24	0,09	24,84	107
FAGIOLI, secchi	30	7,08	0,75	15,51	93
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	30	0,63	0,30	5,40	26
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
PROSCIUTTO COTTO	15	2,97	2,21	0,14	32
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
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		19,35	14,40	87,25	535
		14,5%	24,2%	61,1%	

MERCOLEDÌ

Stuzzichini di finocchio, carote e sedano

Pasta al ragù di carni bianche (tacchino, pollo) oppure rosse (bovino, suino parti magre)

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
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
TACCHINO, PETTO	50	11,00	2,45	0,20	67
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63
VERDURA CRUDA MEDIA	30	0,51	0,07	0,75	5
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		23,08	15,90	91,02	578
		16,0%	24,7%	59,0%	

GIOVEDÌ

Orzotto (o risotto) alle verdure

Pesce al forno o al vapore

Zucchine al vapore

Radicchio

Pane, anche integrale

Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal
ORZO [HORDEUM VULGARE], PERLATO	60	6,24	0,84	42,30	191
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
MERLUZZO [MERLUCCIVUS MERLUCCIVUS]	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		24,14	17,26	85,18	571
		16,9%	27,2%	56,0%	

VENERDI'
 Verdure miste cotte
 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 COTTA MEDIA	80	1,14	0,06	3,60	18
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		17,79	16,90	106,75	624
		11,4%	24,4%	64,2%	

VENERDI', variante:
 Pasta al pomodoro
 Mozzarella o casatella
 Carote al vapore
 Verdura cruda mista 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
MOZZARELLA	40	7,96	6,44	1,96	97
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
VERDURA COTTA MEDIA	40	0,57	0,03	1,80	9
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		20,35	17,88	94,20	597
		13,6%	27,0%	59,2%	