

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% | |

