

Grammature e calcolo delle giornate alimentari – 4° settimana

LUNEDI':

Risotto (o cereale alternativo) con piselli

Uovo sodo o in frittata al forno

Finocchi julienne

Spinaci

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
PISELLI [PISUM SATIVUM], freschi	60	4,20	0,12	7,44	46
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		20,33 12,6%	20,21 28,2%	101,58 59,1%	644

MARTEDI':

Fusilli all'olio di oliva e parmigiano

Petto di tacchino o pollo al forno

Fagiolini all'olio

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
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
TACCHINO, PETTO	50	11,00	2,45	0,20	67
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
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		22,91 14,8%	20,69 30,0%	91,24 55,1%	621

MERCOLEDI'

Pasta e lenticchie
 Caciotta fresca 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
LENTICCHIE [LENS ESCULENTA], secche	15	3,75	0,38	8,10	49
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7
CACIOTTINA FRESCA	40	6,92	8,52	0,00	104
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		22,58 14,0%	20,25 28,4%	98,86 57,7%	643

GIOVEDI'

Pasta al ragù di carne
 Macedonia di verdure cotte
 Pane, anche integrale
 Frutta fresca di stagione

Alimento	Qtà (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	kcal	Ferro (mg)
PASTA DI SEMOLA	60	6,48	0,18	49,68	214	0,78
POMODORI, PELATI, IN SCATOLA CON LIQU	40	0,48	0,20	1,20	8	0,08
PARMIGIANO	2	0,72	0,51	0,00	7	0,01
VITELLONE, CARNE MAGRA	50	10,65	1,55	0,00	57	1,15
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	7	0,00	7,00	0,00	63	0,00
VERDURA COTTA MEDIA	80	1,14	0,06	3,60	18	0,00
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45	0,00
PANE COMUNE, pezzatura da 250g	40	3,24	0,08	25,88	112	0,68
FRUTTA FRESCA MEDIA	150	0,65	0,41	13,31	57	0,00
TOTALI		23,36 16,1%	14,98 23,2%	93,67 60,5%	580	2,70

VENERDI'

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

Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno

Patate 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	30	3,24	0,09	24,84	107
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
TROTA [SALMO TRUTTA]	70	10,29	2,10	0,00	60
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	5	0,00	5,00	0,00	45
PATATE [SOLANUM TUBEROSUM]	60	1,26	0,60	10,80	51
VERDURA CRUDA MEDIA	15	0,26	0,03	0,38	3
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		21,42	19,18	84,20	575
		14,9%	30,0%	54,9%	

VALORI NUTRIZIONALI DEL MENU', media mensile

	proteine (g)	grassi (g)	carboidrati (g)	kcal	
SETTIMANA 1	lunedì	16,70	20,12	95,94	607
	martedì	23,39	18,89	92,44	611
	mercoledì	20,99	18,68	92,36	599
	giovedì	20,42	20,09	79,04	560
	venerdì	23,81	18,57	90,76	603
SETTIMANA 2	lunedì	23,44	18,58	96,96	626
	martedì	17,16	16,91	103,90	611
	mercoledì	17,35	16,83	107,71	624
	giovedì	16,70	20,12	95,94	607
	venerdì	24,29	16,77	91,96	593
SETTIMANA 3	lunedì	19,51	20,34	85,72	599
	martedì	19,35	14,40	87,25	535
	mercoledì	23,08	15,90	91,02	578
	giovedì	24,14	17,26	85,18	571
	venerdì	17,79	16,90	106,75	624
SETTIMANA 4	lunedì	20,33	20,21	101,58	644
	martedì	22,91	20,69	91,24	621
	mercoledì	22,58	20,25	98,86	643
	giovedì	23,36	14,98	93,67	580
	venerdì	21,42	19,18	84,20	575
MEDIE	20,94	18,28	93,62	601	
	13,95%	27,40%	58,46%		

