

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Lunedì 16 feb.

Quantità / Alimento		Kcal
Colazione	500ml spremuta d'arancia	224
Snack	2 mele o 2 pere	232 o 192
Tot. mattina		456 o 416
Pranzo	5 banane	525
	5 datteri	115
Tot. pranzo		640
Snack	30g di mandorle pelate	174
	2 coste di sedano	12
Tot. snack		186
Cena	3 pere	288
	2 cucchiaini di succo di limone	4
	1 tazza di cavolo cappuccio	22
	1 tazza di radicchio	9
	1 finocchio	73
	1 mela	116
	1 cucchiaio di semi di papavero	47
Tot. cena		559
Totale kcal		1841 o 1801

Una collaborazione tra:



Bacche di Gioia
bacchedigioia.it
bacchedigioia@gmail.com



Ricette Crudiste
ricettecrudiste.it
staff@ricettecrudiste.it



Il Drago Parlante
ildragoparlante.com
serena.in.foma@gmail.com