

## Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Lunedí 16 feb.

Quantità / Alimento		Kcal
Colazione	500ml spremuta d'arancia	224
Snack	2 mele o 2 pere	232 o 192
Tot. mattina		<b>456 o 416</b>
Pranzo	5 banane	525
	5 datteri	115
Tot. pranzo		<b>640</b>
Snack	30g di mandorle pelate	174
	2 coste di sedano	12
Tot. snack		<b>186</b>
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		<b>559</b>
Totale kcal		<b>1841 o 1801</b>

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.forma@gmail.com