

Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale – Venerdì 20

Quantità / Alimento		Kcal
Colazione	2 kiwi	92
	1 mela	116
Snack	2 mele o 2 banane	232 o 210
Tot. mattina		440 o 418
Pranzo	100g di insalata	18
	2 arance	124
	1 mela	116
	½ avocado	140
	100ml succo d'arancia	56
Tot. pranzo		454
Snack	4 banane	420
	4 datteri	92
Tot. snack		512
Cena	2 pere	192
	1 banana	105
	1 cavolfiore piccolo	66
	100g di zucca	26
	½ tazza uvetta (circa 73g)	218
Tot. cena		607
Totale kcal		1991 o 2013

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