Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Martedí 05 di maggio

	Quantitá/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	Succo d'arancia	224	51.6	3.4	1
Snack	2 pere	192	50.6	1.2	0.4
	125g mirtilli	72	18.1	0.9	0.4
Tot. Mattina		**488**	**120.3**	**5.5**	**1.8**
Pranzo	1/2 tz. cocco	141	6	1.3	13.3
	300g ciliegie	189	48	3.3	0.6
	2 banane	210	54	2.6	0.8
	5 datteri	175	43.5	1.5	0
	o 2 mele	232	61.6	1.2	0.8
Tot. Pranzo	*con mele*	**758**	**165.1**	**6.6**	**14.9**
Tot. Pranzo	*con ciliegie*	**715**	**151.5**	**8.7**	**14.7**
Snack	25g di mandorle	145	5.4	5.3	12.5
	2 coste di sedano	12	2.4	0.6	0.2
Tot. Snack		**157**	**7.8**	**5.9**	**12.7**
Cena crudista	250g di fragole	81	19.2	1.6	0.8
	3 kiwi	138	33.3	2.7	1.2
	2 arance	124	30.8	2.4	0.4
	100g misticanza	18	2.4	1.2	0
	1 cavolfiore piccolo	66	14.1	5.3	0.3
	1 peperone	15	4	0.5	0
	2 coste di sedano	12	2.4	0.6	0.2
	Prezzemolo	4	0.6	0.3	0.1
	1 limone	7	2.1	0.1	0.1
Tot. Cena	*crudista*	**465**	**108.9**	**14.7**	**3.1**
Cena vegana	1/2 tz. farina ceci	193	29	11	3.5
	2 peperoni	30	8	1	0
	1 zucchina	20	4.2	1.5	0.2
	2 cucchiai olio evo	240	0	0	28
Tot. Cena	*vegana*	**483**	**41.2**	**13.5**	**31.7**
Totale con cena crudista		**1825**	**388.5**	**34.8**	**32.3**
Totale con cena vegana		**1843**	**320.8**	**33.6**	**60.9**
Relazione carb./pr./gr. (crudo)			***78,3%***	***7,0%***	***14,7%***
Relazione carb./pr./gr. (vegano)			***65,2%***	***6,8%***	***28,0%***

* in grammi

Una collaborazione tra:
Bacche di Gioia
bacchedigioia.it
bacchedigioia@gmail.com
Francesca Piu
followthegreenbunny.wordpress.com
memolemelina@gmail.com
IlDragoParlante
ildragoparlante.com
serena.in.forma@gmail.com

1283.2	134.4	548.1	1965.7
65.279544	6.83725899	27.8831968	