Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Merc. 06 di maggio

	Quantitá/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	500g di fragole	161	38.5	3.3	1.6
Snack	2 mele	232	61.6	1.2	0.8
	2 prugne	40	10.7	0.4	0.1
Tot. Mattina		**433**	**110.8**	**4.9**	**2.5**
Pranzo	1 kg di ciliegie**	632	160	10.3	1.7
Tot. Pranzo		**632**	**160**	**10.3**	**1.7**
Snack	4 kiwi	184	44.4	3.6	1.6
Tot. Snack		**184**	**44.4**	**3.6**	**1.6**
Cena	4 banane	484	125	6	1.8
	20g carruba	53	12.4	0.8	0.1
	6g cocco	41	1.7	0.4	3.6
Tot. Cena		**578**	**139.1**	**7.2**	**5.5**
Totale		***1827***	***454.3***	***26***	***11.3***
Relazione carboidrati/proteine/grassi			***89,8%***	***5,2%***	***5,0%***

**Se le ciliegie sono troppo costose o non le trovate, cogliete l'occasione per fare di questo pranzo un pasto mono-frutto. Un pasto mono-frutto è un pasto dove mangiamo solo un singolo alimento fino a completa sazietá. In questo modo la digestione è facilitata e ne trarremo piú energia.
Ad esempio potete mangiare 4-10 mele, 5-10 pere, 3-10 banane a seconda della fame e della vostra corporatura.
Se l'idea del pasto mono-frutto non vi soddisfa potete in alternativa mangiare due frutti. Ad esempio 500g di ciliegie e 2 mele o 2 banane o 2 pere.
Ancora, in occasione del Fruit Day potete farvi un'insalata di fruttortaggi: pomodori, zucchine, peperoni, cetrioli, avocado.

* 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

1817.2	104	101.7	2022.9
89.8314301	5.14113402	5.02743586	