Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Giovedí 07 di maggio

	Quantitá/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	500g di fragole	161	38.5	3.3	1.6
Snack	3 banane	315	81	3.9	1.2
	1 costa di sedano	6	1.2	0.3	0.1
Tot. Mattina		**482**	**120.7**	**7.5**	**2.9**
Pranzo	150g lattughe miste	26	3.5	1.8	0
	500g pomodori	88	19.2	4.4	1.1
	1 arancia	62	15.4	1.2	0.2
	1/4 tz. germogli giras.	190	6	6	16
	1/2 cucch. tahina cruda	48	2.3	1.5	4
	3 pomodori secchi	45	4.5	1.5	2.3
	1 limone	7	2.1	0.1	0.1
Tot. Pranzo		**466**	**53**	**16.5**	**23.7**
Snack	1 mela	116	30.8	0.6	0.4
	1 banana	105	27	1.3	0.4
	125g mirtilli	72	18.1	0.9	0.4
	100g lattuga romana	18	3.2	1.1	0.4
Tot. Snack		**311**	**79.1**	**3.9**	**1.6**
Cena crudista	2 pere	192	50.6	1.2	0.4
	2 banane	210	54	2.6	0.8
	4 zucchine	126	26.6	9.5	1.3
	7 pomodori secchi	105	10.5	3.5	5.3
	1/2 avocado	116	6	1.5	10.5
	1 radicchio	27	5.4	1.8	0.3
Tot. Cena	*crudista*	**776**	**153.1**	**20.1**	**18.6**
Cena vegana	500g asparagi	111	20.6	12.2	1.1
	300g di patate	262	60.4	5.8	0.4
	1 Cucch. olio evo	120	0	0	14
Tot. Cena	*vegana*	**493**	**81**	**18**	**15.5**
Totale con cena crudista		**2035**	**405.9**	**48**	**46.8**
Totale con cena vegana		**1752**	**333.8**	**45.9**	**28.2**
Relazione carb./pr./gr. (crudo)			***72,6%***	***8,6%***	***18,8%***
Relazione carb./pr./gr. (vegano)			***75,3%***	***10,4%***	***14,3%***

* 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

1335.2	183.6	253.8	1772.6
75.324382	10.3576667	14.317951	