Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Sabato 09 di maggio

	Quantitá/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	500g di fragole	161	38.5	3.3	1.6
Snack	1 mela	116	30.8	0.6	0.4
	1 costa di sedano	6	1.2	0.3	0.1
	1 carota	25	6	0.5	0
	1/2 finocchio	36	8.5	1.5	0.3
Tot. Mattina		**344**	**85**	**6.2**	**2.4**
Pranzo	4 banane	420	108	5.2	1.6
	1 mela	116	30.8	0.6	0.4
	1 pera	96	25.3	0.6	0.2
	1/2 tz. uvetta	218	57.5	2.1	0.5
Tot. Pranzo		**850**	**221.6**	**8.5**	**2.7**
Snack	200g ananas	99	26.2	1.1	0.2
	1 cetriolo	45	9	3	0
	100g lattuga romana	18	3.2	1.1	0.4
Tot. Snack		**162**	**38.4**	**5.2**	**0.6**
Cena crudista	250g di fragole	81	19.2	1.6	0.8
	2 mele	232	61.6	1.2	0.8
	4 zucchine	126	26.6	9.5	1.3
	500g di pom. ciliegina	118	23.5	5.9	0
	1/2 avocado	116	6	1.5	10.5
Tot. Cena	*crudista*	**673**	**136.9**	**19.7**	**13.4**
Cena vegana	100g di riso rosso	397	83.3	9.9	3
	2 peperoni	30	8	1	0
	2 carote	50	12	1	0
	30g taccole	13	2.1	1	0.1
	1 zucchina	29	7.1	1.2	0.1
	5 olive nere	25	1.5	0.2	2.4
	2 cucchiai olio evo	240	0	0	28
Tot. Cena	*vegana*	**784**	**114**	**14.3**	**33.6**
Totale con cena crudista		**2029**	**481.9**	**39.6**	**19.1**
Totale con cena vegana		**2140**	**459**	**34.2**	**39.3**
Relazione carb./pr./gr. (crudo)			***85,4***	***7,0%***	***7,6%***
Relazione carb./pr./gr. (vegano)			***78,9%***	***5,9%***	***15,2%***

* 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

1927.6	158.4	171.9	2257.9
85.371363	7.01536826	7.61326897	