Conto chilocalorie seguendo il Menú Settimanale - Domen. 10 di maggio

	Quantitá/Alimento	Kcal	Carboidrati*	Proteine*	Grassi*
Colazione	500g fragole	161	38.5	3.3	1.6
	250ml succo d'arancia	112	25.8	1.7	0.5
	10g di menta	4	0.5	0.3	0
Snack	3 mele	348	92.4	1.8	1.2
	o 3 banane	315	81	3.9	1.2
Tot. Mattina	*con mele*	**625**	**157.2**	**7.1**	**3.3**
Tot. Mattina	*con banane*	**592**	**145.8**	**9.2**	**3.3**
Pranzo	500g pomodori	88	19.2	4.4	1.1
	1 peperone verde	30	8	1	0
	1/2 costa sedano	3	0.6	0.2	0.1
	1 limone	7	2.1	0.1	0.1
	es. 100g germ. alfalfa	25	0	4	0
Tot. Pranzo		**153**	**29.9**	**9.7**	**1.3**
Snack	500g ciliegie	316	79.9	5.1	0.9
	2 mele	232	61.6	1.2	0.8
	2 prugne	40	10.7	0.4	0.1
Tot. Snack	*con ciliegie*	**316**	**79.9**	**5.1**	**0.9**
Tot. Snack	*con mele-prugne*	**272**	**72.3**	**1.6**	**0.9**
Cena	3 banane	315	81	3.9	1.2
	3 foglie di lattuga	5	1	0.3	0.1
	300g asparagi	60	11.6	6.5	0.4
	3 coste di sedano	18	3.6	0.9	0.3
	2 carciofi	120	26.9	8.4	0.3
	3 mele	348	92.4	1.8	1.2
	2 peperoni	30	8	1	0
	30g gherigli noce	210	3	5	20
Tot. Cena		**1106**	**227.5**	**27.8**	**23.5**
Totale	*con mele e ciliegie*	***2200***	***494.5***	***49.7***	***29***
Relazione carboidrati/proteine/grassi			***81,1%***	***8,2%***	***10,7%***

* 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

1978	198.8	261	2437.8
81.1387316	8.15489376	10.7063746	